ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ



ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್



ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ—೧೪೩

ಸ್ವಸ್ಥಜೀವನ

ಡಾ. ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾಯರು

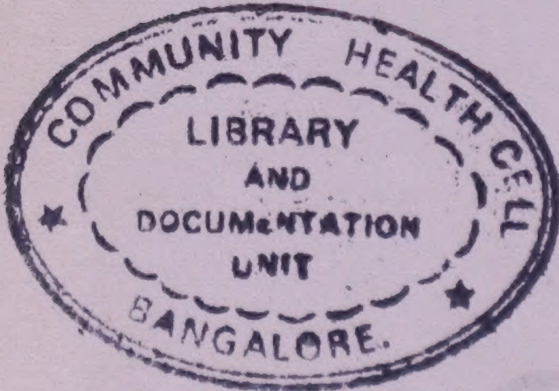


ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು
ಪಂಪಮಹಾಕವಿ ರಸ್ತೆ : ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ : ಬೆಂಗಳೂರು ೧೮

SWASTHA JEEVANA: A Book on Health by Dr. M. Gopalakrishna Rao, Published by Kannada Sahitya Parishat, Chamarajpet, Bangalore 18. Pages: 194+12; Price: Rs. 7.

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೭೩

ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೭೯



ಬೆಲೆ : ಏಳು ರೂಪಾಯಿಗಳು

ಮುದ್ರಕರು

ವಾಣೀ ಪ್ರೆಸ್ : ಗೀತಾ ರೋಡ್ : ಮೈಸೂರು ೪

ಮುನ್ನುಡಿ

'ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ'ದ ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಈಗ ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣದ ಪ್ರತಿಗಳು ಮುಗಿದುಹೋಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ವರ್ಷವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತು.

ಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕಾರಣ ಸ್ವಸ್ಥಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ 'ಆರೋಗ್ಯ' ವಿಧಾನದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಇಲ್ಲಿ ಬಹುಸರಳವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿನ ನಿರೂಪಣೆ 'ಆಯುರ್ವೇದ' ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಾದರೂ ಜೀವನದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ಡಾ. ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾಯರು ನುರಿತ ಮತ್ತು ಹೆಸರಾಂತ ವೈದ್ಯರು. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ದಿನಚರಿಯ ಶಿಸ್ತಿನ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನೆಂಬುದನ್ನು ಆಧಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಪರಿಷತ್ತಿಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಹಂಪ ನಾಗರಾಜಯ್ಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷ

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದರು; ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನವರೂ ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು; ಇಂದಿನವರೂ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದಿನವರು ಅರಿತಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಕ ನಿಯಮಗಳಿಗೂ ಇಂದಿನವರು ತಿಳಿದಿರುವ ನಿಯಮಗಳಿಗೂ ತುಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನವರು ಆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ಅರಿತವರಾಗಿದ್ದರು; ಇಂದಿನವರು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದಿನವರ ಮತ್ತು ಇಂದಿನವರ ಈ ಭಿನ್ನತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ **'ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ'** ಎಂಬ ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಈ ಮೊದಲ ಮಾತಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ **'ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಾದ್ಧಿ ಪಂಕಸ್ಯ ದೂರಾತ್ ಅಸ್ಪರ್ಶನಂ ವರಂ'** ಎಂದರೆ ಕೆಸರು ಮುಟ್ಟಿ ಕೈತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟದಿರುವುದೇ ಒಳಿತು, ಎಂಬ ಹಳೆಯ ಜಾಣನುಡಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿನವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದರು. ಅದೇ ಅರ್ಥವನ್ನು 'ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಿಂತ ರೋಗನಿರೋಧ ಮೇಲು' ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಉಪದೇಶಕರು ಆ ಜಾಣತನದ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿತಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅವರು ಉಪದೇಶಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಮನವರಿಕೆಯು ವಾಚಕರಿಗೆ ಈ 'ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ' ಪುಸ್ತಕ ವಾಚನದಿಂದ ತಾನೇ ಆಗಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಕ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಎಂದು ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಗಳು ಹೇಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್ಸ್

ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗೋದಿ, ನೆಲಗಡಲೆ, ಮಾಂಸ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮೊಸರು, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಆಗಾಗ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾವುವು ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ ಕಫಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗಾಗಲಿ ಆಗಾಗ ಕೆಮ್ಮು-ನೆಗಡಿಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗುವವರಿಗಾಗಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮೊಸರು, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದ ಕಫವರ್ಧಕ ವಸ್ತುಗಳು ವರ್ಜ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಾತಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಬೇಳೆಗಳು ವರ್ಜ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸದ್ಗುಣಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ ವಿಶಿಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಶರೀರಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೆ ಅದು ಕೆಡಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದೀಗ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿಯ ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಭಿನ್ನತೆಯಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ–ಪುಷ್ಟಿಗಳ ಸಾಧನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಆಧುನಿಕ ಭಾರತೀಯರು ಅಲೋಪಥಿಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಥವಾ ಸಸಾರಜನಕ, ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಜೀವಸತ್ವ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಲೋಹ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರೀಸ್ ಎಂದರೆ ಉಷ್ಣೋತ್ಪಾದಕ ಅಂಶಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಯಾವಯಾವುದೋ ರೋಗೋತ್ಪಾದಕ ಜೀವಾಣುಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿದೆ ಎಂದೂ ಅದನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಆ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಟಾನಿಕ್, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಆ ಪಾರಿಭಾಷಿಕಶಬ್ದಗಳ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದಿದೆಯೆಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬಾರದು. ಅಂತಹವರ ಎದುರು ಆಯುರ್ವೇದದ ಪಂಚಮಹಾಭೂತ, ತ್ರಿದೋಷ, ಷಡ್ರಸ ಮುಂತಾದ

ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಪುಷ್ಟಿಗಳ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚಿಸುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ನಗೆಯಾಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನ. ಎಂದರೆ ತಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ಅವರು ಅರಿಯದೆ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅರಿಯದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಗೇಲಿಮಾಡುವ ಮರುಳರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ **'ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ'** ಎಂಬ ಈ ಗ್ರಂಥ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಮೊದಲ ಮಾತಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದ ವಾಚಕರು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಚಿತ್ರ ಬೌದ್ಧಿಕ ಪೂರ್ವ ಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದಂಶವನ್ನೂ ವಿವೇಕ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಅರಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಅವರು ಮಾಡಿದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಸ್ವಸ್ಥಜೀವನದ ಅರ್ಥಾತ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನದ ಮಾರ್ಗಗಳ ವಿವರಣೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಹೊಸತು ಎನಿಸಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯಾಗಲೂಬಹುದು ಮತ್ತು ಆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಒಲವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಈ ಮೊದಲ ಮಾತಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉಪಾಂಗಗಳ ತಲೆಬರಹಗಳ ಬಗೆಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಣೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕೂ ರೋಗನಿರೋಧವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವರ ವಯಸ್ಸು ತೂಕಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರೀಸ್ (ಉಷ್ಣಾಂಶ) ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವ ರೋಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ (ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ) ಯಾವ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್ ಇಲ್ಲವೇ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಚಾರವೂ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅವೆರಡು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ್ಕೂ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು ಋತುಚರ್ಯೆ ಇವೆರಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ **'ಸ್ವಸ್ಥಜೀವನ'** ಗ್ರಂಥದ ಬಹುಭಾಗವು ಆ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದಲೇ ತುಂಬಿದೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ದಿನಚರ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳ ಉಪದೇಶವಾಗಿದೆ. ಋತುಚರ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯ ಜಲ, ಭೂಮಿ, ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಧೆಯಾಗದಂತೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರವಿಹಾರವಿಷಯಕ ಉಪದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಹೇಳುವ ವಿವೇಕಸಮ್ಮತವಾದ ನಿಯಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ—ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ಅಂಜನ, ನಸ್ಯ ವಿಧಿಗಳು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ತಾಂಬೂಲದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಆಹಾರಾನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘಾಯುವಿಗೆ ಮತ್ತು ತನುಮನಗಳ ಓಜೋವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಭ್ಯಂಗದ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿರಪಾಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ-ಕಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧಕವಾದ ಔಷಧೀಯ ಅನುಲೇಪನಗಳ (ಟೊಯಲೆಟ್ ಪೌಡರ್ಸ್) ವಿಧಾನವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧಕವಾದ ವಿವಿಧ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಕ್ರಮಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ್ಕೆಂದು ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್-ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್‌ಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆ ಕ್ರಮಗಳು ಮಾಡುವವೆಂಬುದು ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ದೀರ್ಘಾಯು

ಗಳಾಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳು ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆದನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ ಡಾ|| ಜೆನ್ನರ್‌ಗಿಂತ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷ ಹಿಂದೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿದ್ದುವೆಂದು ಧನ್ವಂತರಿಸಂಹಿತೆಯ ಅವಲೋಕನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ರಮಗಳು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರ ಎಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾದುದರಿಂದಲೇ ಅವನ್ನು ಅವರು ಕೈಬಿಟ್ಟರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾಮಹಾ ಡಾಕ್ಟರರು ಸಹ ಆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಖಂಡಿಸುತ್ತಿರುವರಲ್ಲದೆ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರೂ ಅವುಗಳ ನಿಲುಗಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಚಕರು ಅಂಜನ, ನಸ್ಯ, ಧೂಮಪಾನ, ತಾಂಬೂಲ ಮುಂತಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳ ಪಥ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವರೆಂದೂ ಶಕ್ಯವಾದರೆ ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವರೆಂದೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಷ್ಟೆ!

ಈ ಗ್ರಂಥದ ವಾಚನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳ (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ) ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹರಡುವಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಅವರ ವಿವೇಚನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಸಕಾರಣತ್ವವನ್ನು ವಾಚಕರು ಲಕ್ಷಿಸುವರೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ರೋಗಾಣುಗಳಾಗಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಗಳಾದ ವಾಯು, ಜಲ ದುಷ್ಟಿಗಳಾಗಲಿ ಅಧರ್ಮದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಆ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕಾರಣ ಪರಿಣಾಮಮೀಮಾಂಸೆಯಿಂದ ಅರಿತು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡಿದ ವಿಮರ್ಶೆ-ವಿವೇಚನೆಗಳು, ರೂಢವಾದ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ವಿಚಿತ್ರವೆಂದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಅವೇ ಸರಿಯೆಂಬುದು ಶಾಂತವಾಗಿ ಓದಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಮನಗಾಣದಿರದು.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಾಚಕರಿಗೆ ಎದ್ದುಕಾಣುವ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾದ ಸೂತ್ರಗಳೂ

ಶ್ಲೋಕಗಳೂ ಆಗಿವೆ. ಅವು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವೇ? ಎಂದು ಪ್ರಕಾಶಕರು ಸಹ ಕೇಳಿದ್ದುಂಟು. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಗುರಿಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸೂತ್ರಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಾಚಕರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಪೋಣಿಸಿರುವುದು ಅವಶ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ, ಎಂದು ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯ ಜಾಣನುಡಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತಹ ಜಾಣನುಡಿಗಳು ಅವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದವೆಂಬುದನ್ನು ಆ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ; ಅರಿತು ಅಭಿಮಾನಪಡಬೇಕಾಗಿದೆ; ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆ ಸೂತ್ರಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಉದಹರಿಸುತ್ತ ಸ್ವ-ಪರ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕರಾಗಲೂ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದುವೇ ಆ ಸೂತ್ರ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಸಮಾವೇಶದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಸೂತ್ರಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಿದೆ. ಈಗ ಕರ್ನಾಟಕದ ಸರಕಾರೀ ಇಲ್ಲವೇ ಖಾಸಗೀ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಡಿಗ್ರಿ ಕೋರ್ಸಿನಲ್ಲಿಯ 'ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಸಿಲೆಬಸ್ಸನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಈ ಗ್ರಂಥವು ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸೂತ್ರ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಉದಹರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥವು ತೋರಿಕೆಗೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಗ್ರಂಥವೆನಿಸಿದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಸಾಧಕವಾದ ದಿನಚರ್ಯೆ ಋತುಚರ್ಯಾದಿಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನಿಗೂ ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನವರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಆರಿಸಿಕೊಂಡುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಗ್ರಂಥಕರ್ತನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನೂ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಈ ಗ್ರಂಥದ ವಾಚನದಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಸುಖಾಭ್ಯುದಯಗಳಿಗೆ ಸಾಧಕವಾದ ಆಹಾರವಿಹಾರ, ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಈಗ ಪ್ರಚುರವಾಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದ್ವೇಷ, ಔಷಧ ಭಕ್ತಿಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಯ, ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್, ಅಲರ್ಜಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ತಪ್ಪಿ ಸ್ವಸ್ಥರೂ ದೀರ್ಘಾಯುಗಳೂ ಆಗುವರಲ್ಲದೆ ಸಂಪತ್ತಿನ ಅಪವ್ಯಯವೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಸುಖಿಗಳಾಗುವರೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್

ಪರಿವಿಡಿ

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಿಷಯಕ ಭಾರತೀಯ ದೃಷ್ಟಿ

ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಕಲಾ, ನಾಟ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ತನ್ನದೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಂತೆ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ'ದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಶೋಧಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಭಾರತೀಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಘನತೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಭಾರತಕ್ಕಿರುವ, ಜೀವನ-ವಿಷಯಕ ಒಂದು ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಆ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಆ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಸಮಾಜದ ಒಂದು ಘಟಕವೆಂದು ಮಾತ್ರ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಗತಿ ವಿಕಾಸಗಳಿಗಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸಾಧನಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಸಮಾಜ-ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ-ಘಟಕವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿಯೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಆತ್ಯಂತಿಕ (ultimate) ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯ (dissolve) ಆಗುವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಧರ್ಮವೆನಿಸಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಸೇವೆಯು ಉಪಾಸನೆಗಳೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಯ (to save the soul) ಗುರಿಯುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತ್ಮೋದ್ಧಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಪಶ್ಚರ್ಯೆ, ಸೇವಾನುಷ್ಠಾನಗಳ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ; ಸಮಾಜಸೇವೆಯು ಆ ಧ್ಯೇಯದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಧನ, ತಪಶ್ಚರ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಸಮಾಜಪುರುಷನ ಪುಷ್ಟಿಗಾಗಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಕೊನೆಯದಾಗಿ ತನ್ನ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಲಭಿಸುವಂತಹ ಮೋಹ, ಆಮಿಷಗಳಾವವೂ ಇಲ್ಲ.

ಪೂರ್ವ-ಪಶ್ಚಿಮಗಳ ಆ ದೃಷ್ಟಿಭೇದದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಬೆಳೆದುಬಂದಿವೆ. ಆ ವಿಶಿಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ ಭಾರತೀಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವು

ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುಖಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಧಕವಾದ ನಿಯಮಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ವಿವೇಕಸಂಮತವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವು. ಆದರೆ ಆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುಖಾರೋಗ್ಯಗಳು ಸಮಾಜದ ಸುಖಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಮೂಲತತ್ತ್ವವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ **'ಸದ್ವೃತ್ತ'** (ಸದಾಚಾರ) ಎಂಬ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಅನನ್ಯವಾದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸದ್ವೃತ್ತದಂತಹ ಪ್ರಕರಣವು ಇದುವರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕು.

'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ' ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಭಿನ್ನದೃಷ್ಟಿಗಳು, **'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ'** ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿದರೆ ಅದರ ಸಾರವು 'Balanced functioning of all the organs of the body is Health' ಎಂದಾಗುವುದು, ಎಂದು ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾಕ್ಟರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳೆಲ್ಲ ಸಮತೋಲದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರ್ಥ.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲದ ವಿಷಯದ ಸೂಚನೆ ಸಹ ಇಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಸ್ವಸ್ಥವಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರಲೇಬೇಕು, ಎಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದುದೇ ಆ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿಯ ನ್ಯೂನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳೆಲ್ಲ ರೋಗರಹಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ತೂಕದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾವಧಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವಿನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಮಾಜವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಬೆದರಿಸುವ ಯುದ್ಧಕಾಲದಲ್ಲಿಯ ಭಯ, ಶೋಕಾದಿಗಳಿಂದ ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೂ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ರೋಗಗಳೂ ಆಕ್ರಮಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ತೂಕಗೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ

ರೋಗಗಳಾಗಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯರಿನ್ನೂ ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ '**ಲೋಕಾಃ ಸಮಸ್ತಾಃ ಸುಖಿನೋಭವಂತು**' ಎಂದರೆ ಲೋಕಹಿತದ ಸಾಧನವನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಹಿತದ ಸಾಧನವನ್ನಾಗಿ ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದೆ. ಆ ಸಂಸ್ಕೃತಿವೃಕ್ಷದ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಶಾಖೆಯಾದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅದೇ ತತ್ವಸುಗಂಧವುಳ್ಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಕುಸುಮಗಳು ಅರಳಿವೆ. ಸ್ವಸ್ಥನೆಂದು ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು? ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಂಪಾದನದ ಸಾಧನಗಳಾವುವು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ '**ಸಮಾಜೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಾತ್ಮೋದ್ಧಾರ; ಲೋಕಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವ-ಹಿತ**' ಎಂಬ ಭಾರತೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯು ಉಜ್ವಲವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುವುದು.

ಸ್ವಸ್ಥನು ಯಾರು?

ನಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಾವವೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ, ಅದು ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೆಂಬುದೇ ಒಂದು ಬಾಳಿನ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲ. ಬಾಳಿನ ಗುರಿಗೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಒಂದು ಸಾಧನ ಮಾತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬರಿ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು; ಬಾಳಿನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆದರ್ಶ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಜೀವನದ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ತನುಮನಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬಲ್ಲದು. ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನಾಗಿರುವುದಷ್ಟೇ ಬಾಳಿನ ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಸ್ವ-ಜೀವನದ ವಿಕಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವ-ವಿಕಾಸವನ್ನು ಸಮಾಜವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿ ಜೀವಾತ್ಮನ ವಿಶ್ವಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜೀವನದ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೆಂಬುದು ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

> ಸಮದೋಷಃ ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ।
> ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ॥

ಎಂದರೆ ದೋಷಗಳು ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು; ಅಗ್ನಿಬಲವು ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು: ಧಾತುಗಳೂ ಮಲಗಳೂ ಸಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು; ಆತ್ಮ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಗಳು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಬೇಕು; ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವನೇ 'ಸ್ವಸ್ಥನು' ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಹನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸ್ವಸ್ಥ ಶಬ್ದದ ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ'ದ ವಿಷಯವಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಮಿಕ್ಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟು ಗಹನವಾದ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂಬುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದು. ಈಗ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯ ಮಹತ್ವವೆಷ್ಟೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಸಮದೋಷ : ಎಂದರೆ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿಯ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳೆಂಬ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹಾ

ಗೋಪುರವು ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಭದ್ರವಾದ ಬುನಾದಿಯ ಮೇಲೆ ತ್ರಿಕಾಲಾಬಾಧಿತವಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿಯ ಸ-ಕ್ರಮತೆಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಜೀವನದ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ತ್ರಿದೋಷಗಳೇ ಪ್ರಚೋದಕ ದ್ರವ್ಯ(ವಸ್ತು)ಗಳಾಗಿವೆ. ಆ ದೋಷಗಳು ಸಮವಾಗಿ, ಎಂದರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವು. 'ರೋಗಸ್ತು ದೋಷವೈಷಮ್ಯಮ್' ಎಂದರೆ ಆ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈಷಮ್ಯ, ವೈರಸ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ರೋಗವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಗ್ನಿ : ಎಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅರಗಿಸುವ (ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಧಾತುಗತ ಮಾಡುವ) ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಧಾತ್ವಗ್ನಿಗಳು ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಮಾಣ ತಪ್ಪಿದರೆ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವು. 'ರೋಗಾಃ ಸರ್ವೇಽಪಿ ಮಂದೇಽಗ್ನೌ' ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಅಗ್ನಿಬಲವೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಸಮಧಾತು-ಮಲ-ಕ್ರಿಯಃ : ಎಂದರೆ ಶರೀರದ ಘಟಕಗಳಾದ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ, ಶುಕ್ರಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳೂ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಬೆವರು ಮುಂತಾದ ಮಲಗಳೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ : ಇದೀಗ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ಎಂದರೆ ಆತ್ಮ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಗಳು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರಚನೆ, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಂತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಗಳು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಪೀಡೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಗಳು ರೋಗಿಷ್ಠವಾಗಿರುವಾಗ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಎಷ್ಟೇ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸುಖದ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೇಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವಿಷಯಕ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವವು:

೧. ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಗಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಅನಿವಾರ್ಯ.

೨. ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವಂತೆ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನಗಳಿರಬಾರದು.

೩. ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಗಳು ರೋಗಿಷ್ಠವಾಗಿದ್ದರೆ, ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ದಿನದಿನವೂ ಹೊಸಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಬರುತ್ತಿರುವ ವಿಚಿತ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನಗಳ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯೂ ಅಶಾಂತಿಯೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮನೋರೋಗ ದಿಂದ ರಕ್ತವು ವಿಷಮಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಪ್ಯಾವ್‌ಲಾವ್ ಎಂಬ ರಶಿಯನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ,

೪. ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯದ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನಗಳ ಉಭಯಹಿತವಾಗುವಂತಹ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನೇ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೫. ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಸುಖವೊಂದನ್ನೇ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡುದ ರಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಗಳಿಗೆ ಘಾತಕವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದುದರಿಂದಲೇ ಆಧುನಿಕ ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಜನತೆಗೆ ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನಗಳು ರೋಗಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಷ್ಟ್ರಾಂತರ ಕಲಹಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನ ಮಾರ್ಗ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ '**ಆರೋಗ್ಯ**'ದ ಕಲ್ಪನೆ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವಂತೆ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೂ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಬರಿ ದೇಹಾಂಗಗಳ ಸಂತುಲಿತ (balanced) ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಗಳ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯೂ ಆದರ್ಶ-ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಮಾಜಸೇವೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಆದರ್ಶವು ಅಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿರುವಾಗ ಅಂತಹ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಸಾಧನಮಾರ್ಗವೂ ಅಷ್ಟೇ ವಿಶಾಲವಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ! ಏಕೆಂದರೆ '**ಆದರ್ಶದ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಸಮರಸವಾಗಿಯೇ ಸಾಧನದ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿರಬೇಕು.**' ಆ ಉನ್ನತ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವು ಹೀಗಿದೆ:

> ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಾಹಾರವಿಹಾರಸೇವೀ· ಸಮೀಕ್ಷ್ಯಕಾರೀ ವಿಷಯೇಷ್ವಸಕ್ತಃ।
> ದಾತಾ ಸಮಃ ಸತ್ಯಪರಃ ಕ್ಷಮಾವಾನ್ ಆಪ್ತೋಪಸೇವೀ ಚ ಭವತ್ಯರೋಗಃ॥

ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಹಿತಕರವಾದ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನೂ ಪೂರ್ವಾಪರಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನೂ ಭೋಗವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತನೂ ದಾನ ಮಾಡುವವನೂ ಸಮತ್ವಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನೂ ಸತ್ಯಶೀಲನೂ ಕ್ಷಮಾಗುಣವುಳ್ಳವನೂ ಆಪ್ತಮಿತ್ರರ ಹಿತದ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವನೂ ಅ-ರೋಗಿಯಾಗುವನು. ಈ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧಕ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ, ಎಂಬ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳನ್ನುಳಿದು ಮಿಕ್ಕ ಶಬ್ದಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮನೋಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಮಾನಸ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಅಂಶಗಳೆಷ್ಟೋ ಒಳಗೊಳ್ಳುವವೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿವೇಚಿಸಲಾಗುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದೃಷ್ಟಿಯು ಪ್ರಚಂಡ ಸೂರ್ಯನಿದೀನಲ್ಲಿ

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನದ (Health & Hygiene) ಕಲ್ಪನೆಯು ಒಂದು ಮೇಣಬತ್ತಿಯಂತೆ ತೋರುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯನಾಶಕ್ಕೆ ಬಹುತರವಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನೇ ಕಾರಣವನ್ನಾಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನದ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ಸಂಯಮಕ್ಕಾಗಲಿ ಮನೋಬಲದ ವರ್ಧನಕ್ಕಾಗಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ; ರೋಗಾಣುನಿರೋಧಕವಾದ ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುನಾಶಕವಾದ ಕೃತ್ರಿಮ ಉಪಾಯಗಳಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವ ಹೆಚ್ಚು. ಮತ್ತೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳಂತೂ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತುಂಬುವ ಉಪಾಯಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್, ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ತನುಮನಗಳ ಘಟಕಗಳಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನದ ಆದರ್ಶಮಾರ್ಗವೆಂತಾದೀತು!

ಆದರ್ಶವಾದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನದ ಮಾರ್ಗವು ತನುಮನಗಳ ಘಟಕಗಳನ್ನನುಲಕ್ಷಿಸಿ ರೂಪಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ತನುಮನಗಳ ಘಟಕಗಳಾದ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ಅಥವಾ ತ್ರಿಧಾತುಗಳ ವೃದ್ಧಿ-ಕ್ಷಯಗಳೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೆಡಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆಯೆಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಚಲತತ್ತ್ವವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತನುಮನಸ್ಥ ಪಂಚಭೂತ ಅಥವಾ ತ್ರಿಧಾತುಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಗಳನ್ನು ಸಾಮ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವ ಸಾಧನವೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಿದ್ಧಿಗೆ ಆದರ್ಶಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಎಂದರೆ ವೃದ್ಧವಾದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬೇಕು, ಕ್ಷಯಿಸಿದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು; ಅದೇ ರೋಗನಿವಾರಣದ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ, ಇದ್ದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹ ತನುಮನಗಳ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸಾಮ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಸುವಂತಹ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಥಾತ್ ತನುಮನಗಳು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿವೆಯೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ಲಭಿಸುವಂತೆ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳ ಯೋಜನೆಯಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಆಹಾರೌಷಧಗಳನ್ನು '**ವೃದ್ಧಿಃಸಮಾನೈಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ವಿಪರೀತೈಃ ವಿಪರ್ಯಯಃ**' ಎಂದರೆ 'ಸಮಾನಗುಣದ

ಆಹಾರೌಷಧಗಳಿಂದ ಸಮಾನಗುಣದ ತನುಮನ ಘಟಕಗಳು ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ; ಅಸಮಾನಗಳಿಂದ ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತವೆ' ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ; ಆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ 'ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಾಹಾರವಿಹಾರಸೇವೀ' ಇತ್ಯಾದಿ ಸೂತ್ರವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವಿಹಾರ

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಲಿ ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನಗಳು, ತನುಮನಗಳ ಘಟಕಗಳಾದ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಿವೆ. ಆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಔಷಧಗಳ ಮೂಲಕವೂ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧಕವಾದ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳನ್ನು ತನುಮನಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುವಂತಹ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಾಣುನಾಶಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೇ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆಂದು ಹಿಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾನವನನ್ನು ಒಂದು ಸಜೀವ ಯಂತ್ರವೆಂದು ಅದು ಗೃಹೀತವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಇಂತಿಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ತೂಕವಿದ್ದರೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಮಾಂಸವರ್ಧಕ), ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟ, ಸಕ್ಕರೆ, ವಿಟಮಿನ್(ಆಹಾರಸತ್ತ್ವ)ಗಳಿರಬೇಕೆಂದು ಗಣಿತಬದ್ಧವಾಗಿ ಅದು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಸತ್ತ್ವ-ಪ್ರಕೃತಿಗಳನ್ನು ಅದು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರಿಂದ ಗಣಿತಬದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವು ವಿಶಿಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗದೆ ಎಷ್ಟೋಸಲ ಅಪಾಯವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಟೊಮೆಟೊಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇದೆಯೆಂದು ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿಂದ ಉಪದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಪಿತ್ತಪ್ರಕೃತಿಯ ಮನುಷ್ಯರನೇಕರು 'ಅಮ್ಲಪಿತ್ತ', ಉಬ್ಬಸಗಳಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಬರೀ ಸಜೀವಯಂತ್ರ ವಾಗಿರದೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕೃತಿಯ **'ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಾತ್ಮಗಳುಳ್ಳ'** ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವನ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೂ ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳು ತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗುವಂತೆ ಯೋಜಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಯೆಂದರೆ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಿಂದ ಅನುಕ್ರಿಯೆ **(reaction)** ತೋರಿಸುವ ತನುಮನಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಭಾವ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆ.

ಅವನ್ನನುಲಕ್ಷಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ಆಹಾರದ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗಾತಿಗಳಾವುವೆಂದರೆ:

೧. ಆಹಾರ-ಕಾಲ: ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ವಾವುದು?

೨. ಆಹಾರ-ಮಾತ್ರಾ : ತಾನು ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

೩. ಆಹಾರ-ವಿಧಿ : ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಹೇಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು? ಯಾರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಎಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ವೇಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೊ, ಮೆಲ್ಲಗೋ? ಇತ್ಯಾದಿ.

೪. ಆಹಾರ-ದ್ರವ್ಯ : ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ ರಚನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಯಾವ 'ರಸ' ಅಥವಾ 'ಮಹಾಭೂತ'ವು ಪ್ರಧಾನ ವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು?

೫. ಆಹಾರ-ಸಂಸ್ಕಾರ : ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೂಪ ದಲ್ಲಿ ದ್ರವವಾಗಿಯೋ, ಘನವಾಗಿಯೋ, ಬೇಯಿಸಿಯೋ, ಬೇಯಿಸದೆಯೋ, ಕುಟ್ಟಿ-ಹುರಿದು-ಕರಿದು-ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಯೋ (ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ)?

೬. **ಆಹಾರ-ಮಿಶ್ರಣ :** ವಿವಿಧ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದೇ?

೭. **ಪೇಯದ್ರವ್ಯಗಳು :** ಕುಡಿಯುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ಎಂಬುವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ವಿಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ:

೧. **ದಿನಚರ್ಯೆ :** ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧಕವಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.

೨. **ಋತುಚರ್ಯೆ :** ವಿವಿಧ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಅಂತರ (ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿಯ) ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.

೩. **ನಿವಾಸಸ್ಥಾನ ವಿಚಾರ :** ಮನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಸುತ್ತಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಮನೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

೪. **ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನಂ :** ಶರೀರದ ಮಲನಿವಾರಣೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು ಮುಂತಾದ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

೫. **ಜನಪದೋಧ್ವಂಸ ಪ್ರತೀಕಾರ :** ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಊರಿಂದೂರಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ನಿರೋಧ, ನಿವಾರಣೆಗಳು.

೬. **ಸದ್ವೃತ್ತಂ :** ಸ್ವಂತದ ಸುಖಶಾಂತಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸಮಾಜದೊಡನೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು,

ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವವು.

ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಆಳವಾದ, ವಿಶಾಲವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿದೆಯೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಮೇಲೆ ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳ ಮುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ವಿವೇಚಿಸಲಾಗುವುದು.

ದಿನಚರ್ಯೆ

ತನುಮನಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳ ಸಾಮಂಜಸ್ಯವನ್ನವಲಂಬಿಸಿದೆ. ವಿಹಾರದ ವಿವೇಚನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಚರ್ಯೆಯೂ ಬರುವುದು; ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿಷಯವೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸದೆ ದಿನಚರ್ಯೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸಮಾವೇಶಗೊಳಿಸಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ಈಗ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದಿನಚರ್ಯಾವಿಷಯವನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ.

ಪ್ರಾತರುತ್ಥಾನಮ್

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದವರು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಏಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದಿನಚರ್ಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ತುಂಬ ಕೆಲಸವಿರುವವರು ಬೇಗನೆ ಏಳಬೇಕು; ವಿಶೇಷ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಎದ್ದರೂ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾತರುತ್ಥಾನದ ಮಹತ್ವವು ನಮಗಿರುವ ಕೆಲಸಗಳ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಲ್ಲ. ಪ್ರಾತರುತ್ಥಾನಕ್ರಿಯೆಯೇ ತನುಮನಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಪ್ರಾತರುತ್ಥಾನದಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಗುಣಪಡುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಗುಣವುಂಟಾಗಲು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಬಾಹ್ಯಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂತಃಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಪ್ರಭಾವವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವವರು:

ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತ ಉತ್ತಿಷ್ಠೇತ್ ಸ್ವಸ್ಥೋ ರಕ್ಷಾರ್ಥಮಾಯುಷಃ।

ಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರುವವನು ಆಯುಷ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳಬೇಕು. ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರುವವನಿಗೆ ಬಹುಶಃ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವನನ್ನು ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳಲು ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸಬಾರದು

ಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರುವವನು ಎಂದರೆ ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ '**ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ**' ಆಗಿರುವವನಿಗೆ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಗಳು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುವವು. ಹಾಗೆ ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಪ್ರಹರ ಮುಂಚಿನ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. '**ಬ್ರಾಹ್ಮ**' ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನದಾಯಕ, ಆನಂದದಾಯಕ (ಬೃಹತ್ ಶಬ್ದೋತ್ಪನ್ನವಾದ್ದರಿಂದ), ಆತ್ಮವೈಶಾಲ್ಯದಾಯಕ ಎಂದೂ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದರಿಂದ ಆನಂದ, ಜ್ಞಾನ, ಆತ್ಮವೈಶಾಲ್ಯಗಳ ಲಾಭವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ '**ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತ**'ವೆಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಗಿದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆ ಲಾಭಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಆಯುಷ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು. ಆ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಆ ಸತ್ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯೇಕಿದೆಯೆಂದರೆ:

೧. ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ '**ವೃದ್ಧಿಃ ಸಮಾನ್ಯೈಃ**' ಎಂಬ ತತ್ವಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಕೃತಿಯು ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಪ್ರಶಾಂತತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಅದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನಾನುಷ್ಠಾನ ಕಲಾನುಸಂಧಾನಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಮನವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಶಾಂತವೂ ಬಲಿಷ್ಠವೂ ಆಗಿರುವ ಮನಸ್ಸೇ ಸ್ಥಿರಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬುನಾದಿಯಲ್ಲವೇ!

೨. ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ತನುಮನಗಳ ದಣಿವು ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸಗಳ ಉದಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನವು ಕಡಿಮೆ, ಸತ್ವದ ವೆಚ್ಚವು ಕಡಿಮೆ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಸಾರವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಶಕ್ತಿಸಂಚಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಲೂ ಹುರುಪು, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

೩. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ **'ಸೋಮಶಕ್ತಿ'** ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. **'ಸೌಮ್ಯಾಃ ಖಲ್ವಾಪೋನ್ನಿತಾಃ ಅಂತರಿಕ್ಷಪ್ರಭವಾಃ ಭೂತಾನಂ ಅಭಿಪ್ರೀಣಯಂತಿ'** ಎಂದರೆ ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಜೀವಿಗಳ ಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಪ್-ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸೋಮಶಕ್ತಿಯು ಇರುವ ದೆಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುವರು. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ 'ಓಝೋನ್' ಎಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದ 'ಸೋಮ ಶಕ್ತಿ'ಯೆ ಆಗಿದೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಆ ಸೋಮಶಕ್ತಿಯು ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತ ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಶೀಲವಾಗಿರುವುದು.

೪. ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತವು ವಾತಕಾಲದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿರು ವುದು. ವಾತವು ರಜೋಗುಣದ್ದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಗಳು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವವು. ರಜೋಗುಣವು ಕ್ಷಯಕಾರಿ ಯಾದರೂ ಭಯಪಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯೋದಯಾನಂತರ ವ್ಯಾಪಿಸಲಿರುವ ಕಫಕಾಲದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯು ಅರುಣೋದಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆದಿರುವುದು. ಅದರಿಂದ ವಾತದ ರಜೋಗುಣವು ಮಿತಿಮೀರದಂತೆ ಕಫವು ಕಡಿವಾಣವನ್ನೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನೆಂದರೆ ತನು-ಮನಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧಕವಾದ ನಿಯಂತ್ರಿತ-ರಜೋಽವಸ್ಥೆಯು ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ತುಂಬಿರುವುದು.

೫. ಅಲ್ಲದೆ **'ಉದ್ಯನ್ನಾದಿತ್ಯಃ ಕ್ರಿಮೀನ್ ಹಂತಿ'** ಎಂಬ ಅಥರ್ವ ಸೂಕ್ತಿಯಂತೆ ಬ್ರಾಹ್ಮೀಕಾಲದಲ್ಲಿಯ ಅಣುಕಿರಣಗಳು ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುವು.

ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನ

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಇಷ್ಟಗುರುದೇವತೆಗಳನ್ನು ಮನದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳು ತುಂಬುವವು; ಕರ್ತೃತ್ವಶಕ್ತಿಯು ತುಂಬುವುದು; ಹೊಸ ದಿನವನ್ನು ಹೊಸ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ನಂಬಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ದಿನದ ಮೊದಲ ಗಳಿಗೆಯ ಭಾವನೆಯೇ ಕಡೆಯ ಗಳಿಗೆಯವರೆಗೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತ ಹರಡುವುದರಿಂದ ನಸುಕಿನ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿನ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಮುಂಜಾವಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದೊಡನೆ ಮೊದಲು ಗುರುದೇವತೆಗಳನ್ನು ನೆನಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯ ಅಶಾಂತಿ, ಅತೃಪ್ತಿಗಳೂ ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆಗಳೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಬಹುದು.

ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ತನುಮನಗಳು ತಮಾವೃತವಾಗಿ ಜಡವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಪ್ರಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿ, ಆಪ್ ತತ್ವಗಳ ಮೂಲಕ ಆಲಸ್ಯವು ಆವರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಚೈತನ್ಯೋತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಸ್ಫುರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ—

ಶರೀರಚಿಂತಾಂ ನಿರ್ವರ್ತ್ಯ ಕೃತ ಶೌಚವಿಧಿಸ್ತತಃ।

'ಶರೀರಚಿಂತೆ'ಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಶೌಚ (ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ) ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ 'ಶರೀರಚಿಂತೆ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಬಹಳ ವ್ಯಾಪಕ ಅರ್ಥವುಳ್ಳುದಾಗಿದೆ. ಚಿಂತೆಯೆಂದರೆ ಬಾಳಿನ ಸುಖಶಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಬಾಧಕವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂವೇದನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ **'ಶರೀರಚಿಂತೆ'**ಯೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಧಕವಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವುದರ ಅರಿವು. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದಾದ ದ್ರವ್ಯ ಎಂದರೆ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳಿಗೆ ಶರೀರಚಿಂತೆಗಳೆನ್ನಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸಹ ಶರೀರದ ಧಾರಕವಾದ ಘಟಕಗಳೇ ಆಗಿವೆ. '**ದೋಷಧಾತು ಮಲಾ ಮೂಲಂ ಸದಾ ದೇಹಸ್ಯ**'ಎಂದು ಸಂಹಿತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಎಂದರೆ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೂಪ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಂದರೆ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿಯ 'ಜೀವಕ್ರಿಯೆ'ಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಲಗಳು ಹೊರನೂಕಲ್ಪಡಲು ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹಧಾರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವವು. ಆ ಧಾರಕಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಅವು ಸಂಚಿತವಾದರೆ ಅವು ವಿಷಪ್ರಾಯವಾಗುವವು. ಅವುಗಳ ಸಂಚಯದಿಂದ ಆಯಾ ಮಲಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಅವು ಶರೀರಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ಹಾಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಚಿಂತೆಗಳ ನಿರ್ವರ್ತನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತನುಮನಗಳು ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸಗಳಿಂದ ತುಂಬುವವು. ಮಲಸಂಚಯದಿಂದ ಮುಂದೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳು ನಿರೋಧಿಸಲ್ಪಡುವವು. ಆದರೆ ಶರೀರಚಿಂತೆಗಳ ನಿವೃತ್ತಿಯು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಮಲದಲ್ಲಿ ಸರತ್ವವುಂಟಾಗಲು (ಹೊರಬೀಳುವ ಗುಣ) ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಪಿತ್ತದ್ರವ್ಯವು' ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ: 'ಪಿತ್ತಂ....ಸರಂ ದ್ರವಂ'; ಮಲವನ್ನು ಹೊರನೂಕುವ ಕರ್ತವ್ಯವು 'ಅಪಾನ ವಾಯು'ವಿನದಾಗಿದೆ; 'ಅಪಾನಃ....ಶಕೃತ್ ಮೂತ್ರ ನಿಷ್ಕ್ರಮಣಕ್ರಿಯಃ' ಆದ್ದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಚಿಂತೆಗಳ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಪಾನದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳಿರಬೇಕು.

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರವರ್ತಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ನೌಲಿ ಮುಂತಾದ ಯೋಗಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಪಕ್ವಾಶಯ ಪ್ರದೇಶದ (ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ) ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾ ಕ್ರಿಯೆಯ ಉದ್ವರ್ತನವನ್ನೂ (ತಿಕ್ಕುವಿಕೆ) ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಲಿ ಅಪಾಯವನ್ನಾಗಲಿ

ಉಂಟುಮಾಡದ ಸಾರಕ ಪೇಯೌಷಧಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಾಯವೆಂದು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಸಾರಕ (laxative) ಔಷಧ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕರವಾಗಿದೆ. '**ನ ವೇಗಾನ್ ಈರಯೇತ್ ಬಲಾತ್**' ಎಂದರೆ ಮಲ, ಮೂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಹೊರನೂಕುವ ಕ್ರಮಗಳು ಅಪಾಯಕರವಾಗಿವೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನದ ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವಾತವಿಕಾರಗಳು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಆದರೆ ಬಸ್ತಿ (ಎನಿಮಾ) ಪ್ರಯೋಗವು ಮಲವಿಸರ್ಜನದ ಸಹಜಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೋಷಕವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಶೌಚವಿಧಿ

ಮಲ-ಮೂತ್ರಾದಿ 'ಶರೀರಚಿಂತಾ' ನಿವೃತ್ತಿಯಾದರೆ ಶರೀರದ ಅಂತರಂಗ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗುವವು. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಗಳು ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವವಾದರೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ಆ ವಿಷಗಳು ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡಲು ಅವು ಮಲ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಆ ಮಲಾಂಗಗಳು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆರವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿಯ ವಿಷಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು 'ಶರೀರಚಿಂತೆ'ಯೆನಿಸುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾದಿಗಳಿಂದ ಮಲಾಶಯಗಳು ಶುದ್ಧವಾದರೆ ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳೂ ನಿರ್ವಿಷವಾಗುವವು. ಹಾಗೆ ಅಂತರಂಗಗಳು ಶುದ್ಧವಾದಮೇಲೆ ಬಹಿರಂಗಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹಿರಂಗಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಪುನಃ ಮಲಾಶಯಗಳೂ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳೂ ಶುದ್ಧವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

'ಶೌಚ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಲತೆ ಎಂದರ್ಥ; ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿಯಂತೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನವೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಶೌಚವಿಧಿ' ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಶೌಚವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ದಂತಧಾವನ, ಜಿಹ್ವಾನಿರ್ಲೇಖನ, ಅಂಜನ, ಗಂಡೂಷ, ಸ್ನಾನ ಮುಂತಾಗಿ ಹಲವು ವಿಧಿಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳೋಣ.

ದಂತಧಾವನ

'ಶೌಚ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಎಂದರ್ಥ. ಶರೀರಚಿಂತಾ ನಿವೃತ್ತಿಯಾದಮೇಲೆ ದಂತಧಾವನದಿಂದ ಮೊದಲ್ಗೊಂಡು ಮುಖಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ದಂತಧಾವನ' ಎಂದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಎಂದರ್ಥ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು? ತಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು, ರಾತ್ರಿಯ

ಊಟವಾದೊಡನೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೂ ದಂತಧಾವನವನ್ನೇಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದು.

ಅವಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಹೀಗಿದೆ: ೧. ಮಲಗಿದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸವು (ಜೊಲ್ಲು) ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು ಹಲ್ಲು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ೨. ಆಮಾಶಯ (ಹೊಟ್ಟೆ), ಪಕ್ವಾಶಯ(ಕರುಳು)ಗಳಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರಸಾರವು ರಸವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಮೇಲೆ ಅದರ ಮಲಾಂಶದ ಕೆಲವು ಭಾಗವು ಮಲಾಶಯದ ಕಡೆಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡಲು ಹೋಗುವುದು; ಅದರ ಕೆಲವು ಭಾಗವು ವೃಕ್ಕ(ಕಿಡ್ನಿ)ಗಳ ಕಡೆಗೂ, ಪುಪ್ಪುಸ(ಶ್ವಾಸಕೋಶದ)ದ ಕಡೆಗೂ ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೂ ಹೋಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದು. '**ಕಿಟ್ಟಮನ್ನಸ್ಯ ವಿಣ್ಮೂತ್ರಂ**' (ಚ.ಚಿ. ೧೫-೧೮). ಹಾಗೆ ಬಾಯಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬಂದ ಮಲಾಂಶವು ನಾಲಿಗೆ, ಹಲ್ಲು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪರೆ ಕಾಣುವುದಕ್ಕೂ ಕೆಲವರ ಬಾಯಿಗೆ ಬಹಳ ದುರ್ಗಂಧ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಆ ಮಲಸಂಚಯವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಮುಖ-ದಂತಧಾವನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದು. ಅವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಮಲಾಂಶವು ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳೊಡನೆ ಪುನಃ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗುವುದು. ದಂತಧಾವನ ವಿಧಿ ಹೇಗೆಂದರೆ:

> **ಪ್ರಾತರ್ಭುಕ್ತ್ವಾ ಚ ಮೃದ್ವಗ್ರಂ ಕಷಾಯಕಟುತಿಕ್ತಕಮ್।**
> **ಅರ್ಕನ್ಯಗ್ರೋಧಖದಿರಕರಂಜಕಕುಭಾದಿಕಮ್।**
> **ಭಕ್ಷಯೇತ್ ದಂತಧವನಂ** .....

ಎಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಕ್ಕೆ, ಆಲ, ಕಗ್ಗಲಿ (ಕಾಚಿನ ಮರ), ಹೊಂಗೆ (ಹುಲಗಿಲ), ಮತ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಒಗರು, ಕಾರ, ಕಹಿ ರಸಗಳುಳ್ಳ ಗಿಡಗಳ ಚಿಗುರುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲು, ಒಸಡು, ಗಂಟಲುಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ರಸ ತಗಲುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಚ್ಚಿ ಕಚ್ಚಿ ಉಗುಳಬೇಕು. ಅನಂತರ,

ಏಕೈಕಂ ಘರ್ಷಯೇತ್ ದಂತಂ ದಂತಮಾಂಸಾನ್ಯಬಾಧಯನ್

ಎಂದರೆ ಅದೇ ಗಿಡಗಳ ಮೃದುವಾದ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಬಾಧೆಯಾಗ ದಂತೆ ಒಂದೊಂದೇ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಕಡ್ಡಿಗಳು ಮೃದುವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅನಂತರ ಜಜ್ಜಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಚ್ಚಿ **‘ಮೃದುನಾ ಕೂರ್ಚಕೇನ ಚ’** ಎಂದರೆ ಮೆತ್ತಗಿನ ಕುಂಚ(ಬ್ರಶ್)ದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗಿಡಗಳಲ್ಲದೆ ಜೇವು, ಮಾವು, ಗೇರು, ತೆಂಗುಗಳ ಎಲೆ, ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, **‘ಕ್ಷೌದ್ರವ್ಯೋಷ ತ್ರಿವರ್ಗಾಕ್ತಂ ಸತೈಲಂ ಸೈಂಧವೇನಚ’** ಎಂದರೆ ತ್ರಿಕಟು(ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸುಗಳ), ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನಿನೊಡನೆ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ ಪುಡಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ದಂತಧಾವನ ಕುಂಚಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕೆಂದು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖವು ಕಫಪ್ರದೇಶವಾದ್ದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಫಪ್ರಕೋಪವಾಗ ದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹ ದಂತಧಾವನದ್ರವ್ಯಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಷಾಯ, ಕಟು, ತಿಕ್ತರಸಗಳು ಕಫಹರವಾಗಿವೆ.

ದಂತಧಾವನಕ್ರಿಯೆಯು ಕೇವಲ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟಗೊಳಿಸಿದರೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ-ಬಲಗಳು ‘ದಂತಮಾಂಸ’ (ಒಸಡು)ಗಳ ಆರೋಗ್ಯ-ಬಲಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಮೊಗ್ಗಿನಂತಹ ಸುಂದರವಾದ ದಂತಪಂಕ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ಅವರ ದಂತಮಾಂಸಗಳು ಕೊಳೆತು ಕೀತು ಸೋರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ; ಅದರಿಂದ ಅವರು ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ಹಲ್ಲು ಬೇನೆಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲದೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಚ್ಚಬಾಯಿಯವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ದಂತಧಾವನ ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ದಂತಮಾಂಸ(ಒಸಡು)ಗಳ ನಿರ್ಮ ಲೀಕರಣವನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಂತಧಾವನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿ ಸುವ ಚೂರ್ಣ, ಮಂಜನಾದಿಗಳನ್ನೇ ಒಸಡುಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು; ಜೇನು+ಸೈಂಧವಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಭದ್ರವಾಗುವುವು; ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಶೀತಾದ

(Pyorrhoea) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಕೆಟ್ಟ ಕೀವು, ರಕ್ತಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದು ಒಸಡುಗಳು ಬಿಗುವಾಗುವುವು.

ಒಂದು ಆದರ್ಶ ದಂತಮಂಜನ : ಇದ್ದಿಲಪುಡಿ ೧೦ ತೊಲ+ ಅಡಿಕೆಪುಡಿ ೧ ತೊಲ+ಅಜವಾನ (ಓಮ) ಅರ್ಧತೊಲ+ಲವಂಗ ಅರ್ಧ ತೊಲ+ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಅರ್ಧತೊಲ+ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಕಾಲುತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬೂಚು ಹಾಕಿದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇದ್ದಲು ಬೇವಿನದಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಮಂಜನವು ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣಕ್ಕೂ ಅವುಗಳ ರೋಗ ನಿವಾರಣ, ನಿರೋಧಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನನ್ನ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ವೈದ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ನಾಗರಿಕತೆಯು ಬೆಳೆದಂತೆ ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿದೂರನಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಶೌಚವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಎಲೆ, ಕಡ್ಡಿ, ಚಿಗುರುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೃತ್ರಿಮವಾದ ಟೂತ್‌ಪೌಡರ್, ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕುವಾಗ ಬರುವ ಸುಗಂಧ, ನೊರೆ, ತಂಪುಗಳಿಂದ ಮೋಸಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವು ಕ್ರಿಮಿಹರಗಳೆಂಬ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅವು ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕ್ರಿಮಿಹರ ಖನಿಜದ್ರವ್ಯಗಳು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುವು. ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಚಾರವಿಲ್ಲದ ಭಾರತ, ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶಗಳವರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಯೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳ ಅತಿಪ್ರಚಾರವಿರುವ ಬ್ರಿಟನ್, ಅಮೆರಿಕ, ಯೂರೋಪ್‌ಗಳ ನಾಗರಿಕರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹರೆಯದಲ್ಲಿಯೇ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಿಡಗಿಗೆ ಭ್ರಮಿಸದೆ ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಲಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ದಂತಧಾವನ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಅವುಗಳನ್ನು ದಿನಾಲೂ ಹಸಿಯಾಗಿ ದೊರಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ

ನುಣ್ಣಗಾದ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ದಂತಧಾವನವು ಯಾರಿಗೆ ವರ್ಜ್ಯ?: 'ನಾದ್ಯಾದಜೀರ್ಣ ವಮಥುಶ್ವಾಸಕಾಸಜ್ವರಾರ್ದಿತೀ। ತೃಷ್ಣಾಸ್ಯಪಾಕಹೃನ್ನೇತ್ರ ಶಿರಃ ಕರ್ಣಾಮಯೀ ಚ ತತ್' ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ, ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಮುಖವಾತರೋಗ, ತೃಷ್ಣಾರೋಗ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಹೃದಯರೋಗ, ನೇತ್ರರೋಗ, ತಲೆನೋವು, ಕಿವಿನೋವುಗಳಿರುವವರು ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿರುವವರಂತೆ ಉಗ್ರವಾದ ಕಷಾಯ, ಕಟು, ತಿಕ್ತ ರಸದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ದಂತಧಾವನ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಉಜ್ಜುವಾಗ ನೋವಾಗಬಹುದು; ಹಾಗೆ ಉಜ್ಜುವಾಗ ಕೆಮ್ಮು, ವಾಂತಿಗಳು ಬಂದು ಕ್ಯಾಕರಿಸಿ ಉಗುಳುವಾಗ ಮೇಲಿನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಮೇಲಿನ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಷಾಯ, ಕಟು, ತಿಕ್ತ ರಸಗಳು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಇರುವವು.

ಎಂದರೆ ಆ ರೋಗವುಳ್ಳವರು **ಮುಖಶೌಚವಿಧಿಯನ್ನು** ಮಾಡಲೇ ಬಾರದೆಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಅವರೆ ಆಯಾ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದ ರಸಗಳುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ದಂತಮಂಜನ ಅಥವಾ ಕಷಾಯಗಳಿಂದ ಮುಖಶೌಚವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿ, ಕೆಮ್ಮು-ಓಕರಿಕೆಗಳು ಕೆರಳದಂತೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಭಾಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದ **ಆದರ್ಶ ದಂತಮಂಜನವನ್ನು** ಮೇಲಿನ ರೋಗಗಳಿರುವಾಗಲೂ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ನಾಲಗೆ ಶುದ್ಧಮಾಡುವುದು

ಮುಖಶೌಚದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಷ್ಟೇ ನಾಲಗೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣವೂ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ನಾಲಗೆಯು ಶರೀರಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚೀ ಫಲಕ(Notice Board)ದಂತಿದೆ. ಕೋಷ್ಠದ (ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ) ಸುಸ್ಥಿತಿ ದುಸ್ಥಿತಿಗಳ ಗುರುತುಗಳು ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಮಲನಿವಾರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿಯೂ ನಾಲಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಎಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೊಳೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಆ ಕೊಳೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಅರಿಯಬಹುದು. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಷಸಂಚಯವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದನಂತರ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಜಿಹ್ವಾನಿರ್ಲೇಖನ : ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ತೆಗೆದು ತೊಳೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ **ಜಿಹ್ವಾನಿರ್ಲೇಖನ**ನೆಂದು ಹೆಸರು. ಅದಕ್ಕೆ ದಂತಧಾವನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಲೆಗಳ ನಡುವಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆಯುವುದು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಿದೆ. ಅಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ನಿತ್ಯವೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾಲಗೆ ಕೆರೆಯುವ ಕೆಲವು ಲೋಹಗಳ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

> ಜಿಹ್ವಾನಿರ್ಲೇಖನಾನಿ ಸ್ಯುಃ ಅತೀಕ್ಷ್ಣಾನಿ ಅನೃಜೂನಿ ಚ ।
> ಸ್ವರ್ಣ ರೌಪ್ಯ-ತಾಮ್ರಾಣಿ..... ॥

ಎಂದರೆ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆಯಲು ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ತಾಮ್ರದ ತಂತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆ ತಂತಿಯು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಮೃದುವಾದ ಮುಳ್ಳುಗಳುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸುವಂತೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರಬಾರದು; ತುಂಬ ನುಣುಪಾಗಿಯೂ ಇರಬಾರದು. ಈಗ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಪ್ಲ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಜಿಹ್ವಾಲೇಖನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಲ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ, ಕಟು, ತಿಕ್ತರಸಗಳ ವನಸ್ಪತಿ ಕಡ್ಡಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಥವಾ ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ತಾಮ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಹರ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಕ್ಯವಿರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಜಿಹ್ವಾಲೇಖನಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಯಾವ ಕಡ್ಡಿಗಳೂ ಸಿಕ್ಕದಿರುವಾಗ ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದಲಾದರೂ ಜಿಹ್ವಾಲೇಖನವನ್ನು ನಾಲಗೆಯ ಬುಡದವರೆಗೂ ಮಾಡಿ ಕ್ಯಾಕರಿಸಿ ಉಗುಳಬೇಕು.

ಜಿಹ್ವಾಲೇಖನದಿಂದ ಸಡಲಿ ನಿಂತ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಗಂಡೂಷವಿಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಗಂಡೂಷವಿಧಿ

ಅಸಂಚಾರ್ಯೋ ಮುಖೇ ಪೂರ್ಣೋ ಗಂಡೂಷಃ ಕವಲೋಽನ್ಯಥಾ

ಯಾವುದೊಂದು ದ್ರವವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಾಲಿಸದೆ ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಗಂಡೂಷ' ಎಂದು ಹೆಸರು; ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಕವಲ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆದರೆ ಮುಖಶೌಚಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಗಂಡೂಷದಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ, ಕಟು, ತಿಕ್ತರಸಗಳುಳ್ಳ ಕಷಾಯಾದಿಗಳನ್ನು ತುಸು ಹೊತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಅನಂತರ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಉಗುಳಬೇಕು. ಗಂಡೂಷಕ್ಕಾಗಿ ದಂತಧಾವನಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನಾಗಲೀ, ರಸವನ್ನಾಗಲೀ, ಆ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ತೈಲಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ವನಸ್ಪತಿಗಳು ಸಿಕ್ಕದಿರುವಾಗ ಬರಿ ತಿಲತೈಲವನ್ನೇ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಗಂಡೂಷ ಮಾಡಬಹುದು. **'ನ ಶೂಲ್ಯಂತೇ ನಾಪಿ ಹೃಷ್ಯಂತೇ ತೈಲಗಂಡೂಷಧಾರಣಾತ್'** ಎಂದರೆ ತೈಲದಿಂದ ಗಂಡೂಷಧಾರಣ ಮಾಡಿದರೆ ಹಲ್ಲುಶೂಲೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ತೈಲವೂ ಅಲಭ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಗಂಡೂಷ ಮಾಡಬಹುದು; ಕೇವಲ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಉಪ್ಪು ದಾಹಶಾಮಕವಾಗಿದೆ. ಉಪ್ಪು ಕಫಕರವೆಂದು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಿ ಉಗುಳುವುದರಿಂದ ಬಾಧೆಯಾಗಲಾರದು.

ಗಂಡೂಷಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಷಾಯ ತೈಲಾದಿಗಳು ಗಂಟಲಿನವರೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವಂತೆ ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಬೇಕು. **'ನಿಹಂತಿ ಗಂಧಂ ವೈರಸ್ಯಂ ಜಿಹ್ವಾದಂತಾಸ್ಯಜಂ ಮಲಂ'** ಎಂದರೆ ಗಂಡೂಷವಿಧಿಯಿಂದ ನಾಲಗೆ, ಹಲ್ಲು, ಮುಖಗಳಲ್ಲಿಯ ದುರ್ಗಂಧ, ಮಲಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಯ ಅರುಚಿಯೂ ನಿವಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದನಲ್ಲಿ

ದಂತಧಾವನ, ಜಿಹ್ವಾಲೇಖನ ಗಂಡೂಷಾದಿ ಮುಖಶೌಚವಿಧಿಗಳು ನಿರ್ಮಲೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿಯಲ್ಲದೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಆವಶ್ಯಕವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲವಣದ್ರಾವಕಗಳಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಫ್ಲೂ ನಿರೋಧಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯರು ಇತ್ತೀಚೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಶರೀರದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರವಾದ ಮುಖವನ್ನು ರೋಗಾಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ನಿರೋಧಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮುಖಶೌಚವಿಧಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ,

ಮೂತ್ರೇ ಪುರೀಷೇ ಭುಕ್ತ್ಯಂತೇ ತಥಾ ಚ ದ್ವಿಜಧಾವನೀ।
ಚತುರಷ್ಟ ದ್ವಿಷಟ್ ದ್ವ್ಯಷ್ಟ ಗಂಡೂಷೈಃ ಶುದ್ಧಿರಿಷ್ಯತೇ॥

ಎಂದರೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾಂನತರ, ಮಲವಿಸರ್ಜನಾನಂತರ, ಊಟದ ತರುವಾಯ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದಮೇಲೆ, ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು, ಎಂಟು, ಹನ್ನೆರಡು ಮತ್ತು ಹದಿನಾರು ಸಲ ಗಂಡೂಷ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಂಜನ-ನಸ್ಯ ವಿಧಿಗಳು

'ರೋಗನಿರೋಧವು ರೋಗನಿವಾರಣೆಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ' (Prevention is better than cure) ಎಂಬ ಜಾಣನುಡಿಯು ಮೂಲತಃ ಆಯುರ್ವೇದದ್ದೇ ಆಗಿತ್ತು; ಅದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆ ಅಲೋಪಥಿಯು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿತು. ಆದರೂ ರೋಗನಿರೋಧದ (Preventive) ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್, ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅಂಜನ, ನಸ್ಯ, ಧೂಮಪಾನ, ತಾಂಬೂಲ, ಕರ್ಣಪೂರಣಾದಿ ವಿಧಿಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಿ ತನ್ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಅಂಜನವಿಧಿ: ಅಂಜನವೆಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು. ನಯನೇಂದ್ರಿಯವು ಪಂಚಪಿತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ 'ಆಲೋಚಕಪಿತ್ತ'ದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚಕಪಿತ್ತವು ತೇಜಃಪ್ರಧಾನವಾದುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಯನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತಾಮಸಿಕವಾದ ಕಫದೋಷವು ವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ ಆಲೋಚಕಪಿತ್ತವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಹಲವು ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವು. **'ಚಕ್ಷುಸ್ತೇಜೋಮಯಂ ತಸ್ಯ ವಿಶೇಷಾತ್ ಶ್ಲೇಷ್ಮಣೋ ಭಯಮ್'** ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ದೃಷ್ಟಿಬಲವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಫಸಂಚಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು. ಆ ಎರಡೂ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಜನವಿಧಿಯು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ:

ಸೌವೀರಮಂಜನಂ ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಮಕ್ಷ್ಣೋಃ ಪ್ರಯೋಜಯೇತ್।
ಪಂಚರಾತ್ರೇಽಷ್ಟರಾತ್ರೇ ವಾ ಸ್ರಾವಣಾರ್ಥೇ ರಸಾಂಜನಮ್॥

ಎಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ದಿನಾಲೂ 'ಸೌವೀರಾಂಜನ'ವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು 'ಶಾಮಕ' ಗುಣವುಳ್ಳದಾಗಿದೆ. ಸೌವೀರಾಂಜನಕ್ಕೆ 'ಸುರುಮಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯ ಮಲವನ್ನು

(ಕಫಸಂಚಯುನನ್ನು) ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಐದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾಗಲಿ ಎಂಟು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾಗಲಿ, ರಾತ್ರಿಕಾಲವಲ್ಲಿ 'ರಸಾಂಜನ'ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು 'ಶೋಧಕ'ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದು ಅಶ್ರುಸ್ರಾವಕಾರಿ ಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಸಾಂಜನವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಸಾಂಜನವೆಂದರೆ ಮರವರಸಿನದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಘನಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಂದ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ಕುದಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನೂ ಹಾಕುವುದುಂಟು. ಅಂಜನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಾಕು ವುದೂ ಉಂಟು.

ಅಂಜನ ಪ್ರಯೋಗ : ಅಂಜನಪ್ರಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ **'ದಶಾಂಗುಲಾ ಮುಕುಲಾನನಾ'** ಎಂದರೆ ೧೦ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವೂ ಮೊಗ್ಗೆಯಂತೆ ಮುಖ (ತುದಿ) ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ, ಒಂದು ಅಂಗುಲದ ಅಷ್ಟಮಾಂಶ ದಪ್ಪವಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ತಾಮ್ರ ಲೋಹಗಳ ಶಲಾಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಂಜನದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಲಾಕೆಯ ಮುಖವನ್ನು ಅದ್ದ ಬೇಕು. ಎಡಗೈಯ ತೋರುಬೆರಳು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅಂಜನಶಲಾಕೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಕುಣಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿಸಿ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರತುದಿಯಿಂದ ಶಲಾಕೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೊರಗೆಳೆಯಬೇಕು.

ನಸ್ಯವಿಧಿ : ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ನಸ್ಯವು ತಂಬಾಕಿನದಲ್ಲ; ಅದು ಮೂಲಿಕೆ ಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ಔಷಧೀಯ ನಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಊರ್ಧ್ವಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ 'ನಸ್ಯವಿಧಿ'ಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳು ತ್ತದೆ. 'ನ ತಸ್ಯ ಚಕ್ಷುಃ ನ ಘ್ರಾಣಂ ನ ಶ್ರೋತ್ರಮುಪಹನ್ಯತೇ' ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವಾದ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಅಗರು, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ನೀಲಕಮಲ, ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ, ಲಾಮಂಚ ಮುಂತಾದ ಶಾಮಕ ದ್ರವ್ಯಗಳುಳ್ಳ ಅಣುತೈಲ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ನಸ್ಯಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗುಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಸ್ಯವಿಧಿಯಿಂದ ಊರ್ಧ್ವಾಂಗದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಲ್ಲದೆ,

ಘನೋನ್ನತಪ್ರಸನ್ನತ್ವಕ್ ಸ್ಕಂಧಗ್ರೀವಾಸ್ಯ ವಕ್ಷಸಃ।
ದೃಢೇಂದ್ರಿಯಾಸ್ಯ ಫಲಿತಾಃ ಭವೇಯುರ್ನಸ್ಯಶೀಲಿನಃ॥

ನಿತ್ಯವೂ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ನಸ್ಯವಿಧಿಯನ್ನಾಚರಿಸುವವರ ಚರ್ಮ, ಭುಜ, ಎದೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವೂ ಉನ್ನತವೂ ಪ್ರಸನ್ನವೂ ಆಗುವವು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದೃಢವಾಗುವವು. ನರೆಗೂದಲ ನಿವಾರಣವಾಗುವುದು. ಮೂಗಿನ ಒಳವ್ಮೈಯ ಶ್ಲೇಷ್ಮತ್ವಚೆಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ವಾತಾವರಣದ ಶೀತೋಷ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುವುದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಾತಾವರಣದ ಶೀತೋಷ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೀನು, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳು ಕಾಡುವವು. ನಸ್ಯವಿಧಿಯಿಂದ ಆ ರೋಗಗಳು ನಿರೋಧಿಸಲ್ಪಡುವವು. ನಸ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಚೂರ್ಣ, ತೈಲಗಳಲ್ಲದೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ **'ಊರ್ಧ್ವಜತ್ರುವಿಕಾರೇಷು ವಿಶೇಷಾನ್ನಸ್ಯಮಿಷ್ಯತೇ'**— ಎಂದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಸ್ಯವಿಧಿಯು ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ತಾಂಬೂಲ-ಧೂಮಪಾನ

ತನುಮನಗಳ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲಸೇವನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ರಮಗಳು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಧೂಮ-ತಾಂಬೂಲ ವಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಧೂಮ-ತಾಂಬೂಲಗಳು ಆರೋಗ್ಯನಾಶಕ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕು.

ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನ: 'ಭುಕ್ತೇ ಸುಪ್ತೋತ್ಥಿತೇ ಸ್ನಾತೇ ವಾಂತೇ ತಾಂಬೂಲಸೇವನಮ್' ಊಟವಾದಮೇಲೆ, ಮಲಗೆದ್ದಮೇಲೆ, ಸ್ನಾನವಾದಮೇಲೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಾದಾಗ ತಾಂಬೂಲಸೇವನ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಕಫಗಳ ಆಧಿಕ್ಯವಿರುವುದು. ಮತ್ತು ತಾಂಬೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು ವಾತಕಫಹರವಾಗಿವೆ. **'ಕರ್ಪೂರ ಜಾತಿಕಕ್ಕೋಲಲವಂಗಖದಿರಾಹ್ವಯೈಃ । ಸಚೂರ್ಣಪೂಗ ಪತ್ರೈಲಾಪತ್ರಂ ತಾಂಬೂಲಜಂ ಹಿತಮ್'** ಕರ್ಪೂರ, ಜಾಕಾಯಿ, ಬಾಲಮೆಣಸು, ಲವಂಗ, ಕಾಚು, ಸುಣ್ಣ, ಅಡಿಕೆ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಯಾಲಕ್ಕಿ, ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆ ಎಂಬ ತಾಂಬೂಲ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ರಸವೂ ತದನಂತರ ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ) ರಸವೂ ತದನಂತರ ಕಟು (ಕಾರ) ರಸವೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಂಬೂಲವು ಶರೀರದ ಕಫಸ್ಥಾನಗಳಾದ 'ಹನುದಂತ-ಸ್ವರಮಲಜಿಹ್ವೇಂದ್ರಿಯ ವಿಶೋಧನಮ್' ದವಡೆ, ಹಲ್ಲು-ಒಸಡು, ಸ್ವರಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೊಳೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟಗೊಳಿಸುವುದು.

ತಾಂಬೂಲವಿಧಿಯು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಉಷ್ಣವರ್ಧಕಗಳಾದ ಕಷಾಯ-ಕಟು ರಸಗಳಿರುವುದರಿಂದ **'ಶೋಷಃ ಪಿತ್ತಾನಿಲಾಸ್ರ ಸ್ಯಾತ್ ಅತಿ ತಾಂಬೂಲಭಕ್ಷಣಾತ್'** ಎಂದರೆ ಅತಿ ತಾಂಬೂಲ ಭಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ಷಯ ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ರಕ್ತರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ

ಮಿತಿಯು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತಾಂಬೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದ 'ಪೂರ್ಣ ತಾಂಬೂಲ' ಸೇವನೆ ಮಾಡದೆ ಬರಿ ಸುಣ್ಣ, ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನವಾಗ ಲಾರದು. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಪುರಾತನ ತಾಂಬೂಲವಿಧಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿದ ತಾಂಬೂಲವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಕವಾದರೂ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಮಾದಕವೂ ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಸ್ಥ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ.

ಧೂಮಪಾನವಿಧಿಃ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಧೂಮಪಾನವಿಧಿಯು ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳಂತೆ ಅಪಾಯಕರವಾದುದಲ್ಲ; ದುರ್ವ್ಯಸನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಅದು,

ಜತ್ರೂರ್ಧ್ವಕಫವಾತಾನಾಂ ವಿಕಾರಾಣಾಮಜನ್ಮನೇ।
ಉಚ್ಛೇದಾಯ ಚ ಜಾತಾನಾಂ ಪಿಬೇದ್ಧೂಮಂ ಸದಾತ್ಮವಾನ್॥

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆಯೂ ಇರುವ ರೋಗಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಲು ವಿವೇಕಿಯಾದವನು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸಂಹಿತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈ ಧೂಮಪಾನ ದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಗಾಂಜಾ, ಭಾಂಗುಗಳಂತಹ ಉತ್ತೇಜಕ, ಮಾದಕಗಳು ಇರದೆ 'ಹ್ರೀಬೇರಂ ಚಂದನಂ ಪತ್ರಂ ತ್ವಗೇಲೋಶೀರಪದ್ಮಕಮ್' ಎಂದರೆ, ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಗುಣಗಳಿದ್ದು ವಾತಕಫಹರವಾದ ಮುಡಿವಾಳ, ಚಂದನ, ಜಾಪತ್ರೆ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಲಾಮಂಚ, ಮರಾಟಮೊಗ್ಗು ಮುಂತಾದ ಪ್ರೀಣನ ಗುಣವುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳಿರುವವು. ಧೂಮಪಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೂಮವರ್ತಿ ರಚನಂ:

ಪಿಷ್ಟ್ವಾ ಲಿಂಪೇತ್ ಶರೇಷಿಕಾಂ ತಾಂ ವರ್ತಿಂ ಯವಸನ್ನಿಭಾಂ।
ಶುಷ್ಕಾಂ ನಿಗರ್ಭಾಂ ತಾಂ ಧೂಮನೇತ್ರಾರ್ಪಿತಾಂ ನರಃ।
ಸ್ನೇಹಾಕ್ತಾಂ ಅಗ್ನಿಸಂಪ್ಲುಷ್ಟಾಂ ತಾಂ ಪಿಬೇತ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕಾಂ ಸುಖಾಂ॥

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ಜವೆಗೋಧಿಯಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾದ ಬತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಒಂದು ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಕಂಚೀಕಡ್ಡಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಒಳಗಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆಸೊಗೆದು ಆ ಪೊಳ್ಳಾದ ಬತ್ತಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ತುಂಡುಮಾಡಿ, ಚಿಲುವೆಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿಕೊಟ್ಟು ಸೇದಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸುಖಕರವಾದ 'ಪ್ರಾಯೌಗಿಕಧೂಮ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಧೂಮವರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ 'ಸ್ನೇಹನ ಧೂಮವರ್ತಿ'ಯೆಂದೂ, ಕಫ ಪರಿಹಾರಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ 'ವಿರೇಚನಧೂಮ'ವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹನವರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜೇಷ್ಠ ಮಧು, ಗುಗ್ಗುಳ, ಕರ್ಪೂರಾದಿಗಳನ್ನೂ ವಿರೇಚನವರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಸಿನ, ಮರದರಸಿನ, ಮೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

ಅಭ್ಯಂಗ

'ಅಭ್ಯಂಗ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಅಭಿ+ಅಂಗ ಎಂಬ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ ಅಭ್ಯಂಗವೆಂದರೆ ಮೈತುಂಬ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪೂಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಭ್ಯಂಗದ ಮಹತ್ವವೆಷ್ಟಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅರಿತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗ ಅಥವಾ ತೈಲ ಲೇಪನಾದಿಗಳಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗಬಲ್ಲವೆಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು, ಅವರು ಗೊಡ್ಡುಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಚರ್ಮವು ಸಹ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ನೀರನ್ನೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದೆಂಬುದನ್ನು ಅವರೀಗ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ದುರ್ಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಕುಡಿಯಲೊಪ್ಪದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕಿ ಇಂಗಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದೆಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಈಗ ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿತ ವಾಗುವುದೆಂದು ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉತ್ತರವು ಹೀಗಿದೆ:

ಯತ್ತು ತ್ವಚಿ ಪಿತ್ತಂ ತಸ್ಮಿನ್ ಭ್ರಾಜಕೋಽಗ್ನಿರಿತಿ ಸಂಜ್ಞಾ ।
ಸೋಽಭ್ಯಂಗ ಪರಿಷೇಕಾವಗಾಹಾವಲೇಪನಾದೀನಾಂ ಕ್ರಿಯಾದ್ರವ್ಯಾಣಾಂ ಪಕ್ತಾ ॥
(ಸುಶ್ರುತ)

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಒಂದು ದ್ರವ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಭ್ರಾಜಕಪಿತ್ತವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅದು ಅಭ್ಯಂಗ, ಸ್ನಾನ, ಲೇಪನಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ತೈಲಾದಿಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಗಳ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.

ಅಭ್ಯಂಗಮಾಚರೇತ್ ನಿತ್ಯಂ ಸ ಜರಾಶ್ರಮವಾತಹಾ ।
ದೃಷ್ಟಿಪ್ರಸಾದ ಪುಷ್ಟ್ಯಾಯುಃ ಸ್ವಪ್ನಸುತ್ವಕ್ತ್ವದಾರ್ಢ್ಯಕೃತ್ ॥

ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಂಗದಿಂದ ಮುಪ್ಪು, ಬಳಲಿಕೆ, ವಾತವಿಕಾರಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು, ದೃಷ್ಟಿಯು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು, ಆಯುಷ್ಯವು ಪುಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಸುಖ ನಿದ್ರೆಯೂ ಕೋಮಲವಾದ ಚರ್ಮವೂ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವೂ ಲಭಿಸುವುವು. ಆ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲ ಲಭಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಸರ್ವಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ **'ಶಿರಶ್ರವಣಪಾದೇಷು ತಂ ವಿಶೇಷಣಶೀಲ ಯೇತ್'** ಅದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಲೆ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಯಾವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾದರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ **'ತೈಲಂ ತು ಆಗ್ನೇಯಂ ಉಷ್ಣಂ ತೀಕ್ಷ್ಣಂ ಮಧುರ-ವಿಪಾಕಂ ಬೃಂಹಣಂ, ಪ್ರೀಣನಂ ಚಕ್ಷುಷಃ ತ್ವಕ್-ಪ್ರಸಾದಕರಂ'** ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯು ಆಗ್ನೇಯ (ತೇಜಸ್) ಗುಣವುಳ್ಳುದಾಗಿದೆ; ರಸದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವೂ ತೀಕ್ಷ್ಣವೂ ಆಗಿದ್ದರೂ ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ (ಧಾತುಗತವಾಗುವಾಗ) ಮಧುರ–ಎಂದರೆ ಶಾಮಕ ಗುಣವುಳ್ಳುದಾಗುವುದು; ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾಗುವುದು; ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕರವೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿದಾಯಕವೂ ಆಗಿರುವುದು. ಚರ್ಮವು ಆಯುರ್ವೇದ-ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಾತದ ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ; ಮತ್ತೆ ತೈಲವು ವಾತಶಾಮಕವಾಗಿರುವುದು.

ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿತ್ಯವೂ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರವಿದ್ದರೂ ಕೆಲಕೆಲವು ಬೇನೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಅದು ವರ್ಜ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. **'ವರ್ಜ್ಯೋಽಭ್ಯಂಗಃ ಕಫಗ್ರಸ್ತಕೃತಸಂಶುದ್ಧ್ಯಜೀರ್ಣಿಭಿಃ'** ಕಫಪ್ರಧಾನವಾದ ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನೇಹನ, ಸ್ವೇದನ, ವಮನ, ವಿರೇಚನ ಮುಂತಾದ ಶೋಧಕ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಅಜೀರ್ಣವಿರುವಾಗಲೂ ಅಭ್ಯಂಗವು ಕೂಡದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಭ್ಯಂಗಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತೈಲದ ತೇಜೋಗುಣದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಬಾಹ್ಯಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದಾದರೂ ತೈಲವು ಭ್ರಾಜಕಪಿತ್ತದಿಂದ ಪಾಚಿತವಾದಮೇಲೆ ಮಧುರ-ವಿಪಾಕ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಅದು ಕೊನೆಗೆ ಕಫವರ್ಧಕವಾಗಿ

ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಫಗ್ರಸ್ತರೋಗಿಗಳೂ ಅಜೀರ್ಣಿಗಳೂ ಶೋಧನಕರ್ಮ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರೂ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಅಭ್ಯಂಗದಿಂದ ಬಾಹ್ಯಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಭ್ರಾಜಕ ಪಿತ್ತದ ಉದ್ದೀಪನವಾಗಿ ಚರ್ಮರಂಧ್ರಗಳು ವಿಕಸಿತವಾಗಿ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅಭ್ಯಂಗದ ತೈಲವು ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಧುರವಾಗುವುದರಿಂದ ಧಾತುಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವೂ ಆಗುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ವ್ಯಾಯಾಮ—ಎಂಬ ಶಬ್ದವು 'ವಿ' ಮತ್ತು 'ಆಯಾಮ' ಎಂಬ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಆಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ ವಿಧಿಬದ್ಧವಾದ ಆಯಾಮ ಅರ್ಥಾತ್ ಬಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಚಾಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಉದರಂಭರಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಇಡೀ ದಿನ ದುಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬ ಹೆಸರು ತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ದುಡಿಮೆಯನ್ನೇ ವಿಧಿಬದ್ಧವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಕೂಡ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸತ್ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲದು. **ವಿಧಿಯುಕ್ತವಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ವಿವಿಧಾಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಣಾಕುಂಚನ ಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದು** ಹೆಸರು. ನಿಯಮಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಅಂಗಚಲನೆಗಳಿಂದ ಆಯಾಸವಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಪುಷ್ಟಿ, ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಲಭಿಸಲಾರವು.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪೂರ್ಣಫಲಗಳು ಲಭಿಸಬೇಕಾದರೆ **'ತಂ ಕೃತ್ವಾಽನುಸುಖಂ ದೇಹಂ ಮರ್ದಯೇಚ್ಚ ಸಮಂತತಃ'** (ಅ. ೨) ಎಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಸುಖಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಂಗವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಎಷ್ಟೇ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದರೂ ಕೆಲಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಚಲನೆ ಸಿಗದೆ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಮಾತ್ರ ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣಗೆಟ್ಟ ರೂಪವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಸರ್ವಾಂಗವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಲೆತು ನಿಂತ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಉತ್ತೇಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸರ್ವಾಂಗಕ್ಕೂ ಪುಷ್ಟಿ, ಸುಸ್ವರೂಪಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

ಹಾಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ—

ಲಾಘವಂ ಕರ್ಮಸಾಮರ್ಥ್ಯಂ ದೀಪ್ತಾಗ್ನಿರ್ಮೇದಸಃಕ್ಷಯಮ್।
ವಿಭಕ್ತಘನಗಾತ್ರತ್ವಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾದುಪಜಾಯತೇ॥

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತನು-ಮನಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಘವವೂ, ದಣಿವಿಲ್ಲದೆ ದುಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಧಾತ್ವಗ್ನಿಗಳ ಉದ್ದೀಪನವೂ ಮಿತಿ

ಮೀರಿರುವ ಮೇದಸ್ಸಿನ (ಕೊಬ್ಬಿನ) ನಾಶವೂ ಉಂಟಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿಬೆಳೆದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ರೂಪವು ಲಭಿಸುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಅಂಗಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಎದೆಗೂ ಸಂಧಿಗಳಿಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಆ ಮೂರು ಸ್ಥಾನಗಳೂ ಕಫಸ್ಥಾನಗಳಾಗಿವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಜನ್ಯವಾದ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಅರ್ಥಾತ್ ಪಿತ್ತಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆ ಕಫಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತುನಿಂತ ಮಲಗಳು ಹೊರನೂಕಲ್ಪಟ್ಟು ಹೊಸ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಆ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ತಲುಪಲು ಅವಕಾಶವುಂಟಾಗುವುದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿಯ ಜಾಡ್ಯ ದಣಿವು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಅವಾಸ್ತವವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅಷ್ಟಾವಕ್ರತೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವವು.

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಒಂದು ನಿತ್ಯ ಆಚರಣೀಯ ಸತ್ಕರ್ಮವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ, ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. **'ವಾತಪಿತ್ತಾಮಯೀ ಬಾಲೋ ವೃದ್ಧೋಽಜೀರ್ಣೀ ಚ ತಂ ತ್ಯಜೇತ್'** ಎಂದರೆ ವಾತಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪವುಳ್ಳವರೂ ಬಾಲ-ಬಾಲಕಿಯರೂ ಮುದುಕರೂ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿರುವವರೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದೆಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ವಾತಪಿತ್ತಗಳು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾತಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಅದು ಸಲ್ಲದು. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಘರ್ಷಣಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಲಯಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಬಾಲ-ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಅದು ಸಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವರಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಆಟ, ಓಟಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಕ್ಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮುದುಕರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾತ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಗ ಉಗ್ರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ವಾತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಅಜೀರ್ಣಿಗಳಿಗೆ **'ಕೋಷ್ಠ'**ದಲ್ಲಿ ಅಪಾಚಿತವಾದ ಆಹಾರವು **'ಆಮ'** ಸ್ವರೂಪಹೊಂದಿ ನಿಂತಿರುವುದು. ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡೆದಿರುವಾಗ **'ಶಾಖೆ'**ಗಳಲ್ಲಿ (ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯ

ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಾಭಿಸರಣ ತೀವ್ರವಾಗುವುದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕೋಷ್ಠದಲ್ಲಿ (ಪಾಚಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ) ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಬಾಹ್ಯಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಾಭಿಸರಣವು ತೀವ್ರವಾಗುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಚಕರಸಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣಿಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತೀವ್ರವಾದ ರಕ್ತಾಭಿಸರಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಜೀರ್ಣಿಗಳು ಮಾಡಬಹುದೇ, ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಜೀರ್ಣಿಗಳ ಕೋಷ್ಠದಲ್ಲಿ ಅಪಾಚಿತ ಆಮದ್ರವ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಾಭಿಸರಣವು ತೀವ್ರವಾದರೆ ಆ ಆಮವಿಷವು ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಸರ್ವಾಂಗಕ್ಕೆ ಹರಡಿ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಷ್ಟು? : 'ಅರ್ಧಶಕ್ತ್ಯಾ ನಿಷೇವ್ಯಸ್ತು ಬಲಿಭಿಃ ಸ್ನಿಗ್ಧಭೋಜಿಭಿಃ' ಶ್ರಮವನ್ನು ಸಹಿಸಬಲ್ಲ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲವುಳ್ಳವರೂ, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ ಎಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿ-ಆಪ್ ತತ್ವಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಅರ್ಧಶಕ್ತಿಯಷ್ಟೇ ಎಂದರೆ ಅರ್ಧ ದಣಿವಾಗುವಷ್ಟೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರವನ್ನು ಅನೆಗಾತ್ರ ಬೆಳೆಸುವ ಹುಚ್ಚು ಹಂಬಲದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ದಣಿವಾಗುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರದ ಧಾರಣಾಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಬಿದ್ದು ಸತ್ವವು (ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿಯು) ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು. ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಬೇಂದು ಮಿತಿಮೀರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮಲ್ಲರು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ಅರ್ಧ ದಣಿವಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು **'ಶೀತಕಾಲೇ ವಸಂತೇ ಚ, ಮಂದಮೇವ ತತೋಽನ್ಯದಾ'** (ಅ.ಸೂ. ೨). ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ, ವಸಂತಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಆದಾನಕಾಲದ (ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವ) ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಯಿರುತ್ತದೆ; ವರ್ಷಾಋತುವು ವಾತಪ್ರಕೋಪದ ಕಾಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಶರದ್‌ಋತುವು ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪದ ಕಾಲವಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶವಾದ ಮಲನಿಃಸರಣ, ಅಗ್ನಿದೀಪನ, ಮೇದೋನಾಶ ಇವುಗಳನ್ನು ಮರೆತು ತಮ್ಮ ತನುಮನಗಳ ಪ್ರಕೃತಿ, ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಋತುಕಾಲಗುಣಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸದೆ ಸ್ನಿಗ್ಧಭೋಜನವನ್ನೂ ಮಾಡದಿರುವವರು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತಿವ್ಯಾಯಾಮವೆನಿಸುವುದು.

ತೃಷ್ಣಾಕ್ಷಯಃ ಪ್ರತಮಕೋ ರಕ್ತಪಿತ್ತಂ ಶ್ರಮಃ ಕ್ಲಮಃ।
ಅತಿವ್ಯಾಯಾಮತಃ ಕಾಸೋ ಜ್ವರಛರ್ದಿಶ್ಚ ಜಾಯತೇ॥ (ಅ.ಸೂ. ೨)

ಅತಿವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕ್ಷಯ, ಉಬ್ಬಸ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಶ್ರಮ, ಆಯಾಸ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವು.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ **'ರೋಗಾನ್ ಜಯೇತ್ ಮಧ್ಯಬಲಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾತಪಮಾರುತೈಃ'** ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಬಿಸಿಲಸ್ನಾನ, ಗಾಳಿಸ್ನಾನಗಳಿಂದ ಕಳೆಯಬಹುದೆಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ, ಧಾತ್ವಗ್ನಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದು. ಮತ್ತೆ **'ರೋಗಾಃ ಸರ್ವೇऽಪಿ ಮಂದೇऽಗ್ನೌ'** ಬಹುತರ ರೋಗಗಳು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ರೋಗಪರಿಹಾರವನ್ನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಆಸನಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದೆ? ಆಸನಗಳು ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು ಕಲ್ಪಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾಗಿವೆಯೆಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೂ ಅವುಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಯೌಗಿಕನಾಡೀಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ತಜ್ಞರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಸನಸ್ವರೂಪದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಯಮ, ನಿಯಮ ಮುಂತಾದ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು. ಯುಕ್ತಿ-ಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಸತ್ವ(ರೋಗನಿರೋಧ)ವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಸ್ನಾನ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿತ್ಯಸ್ನಾನವು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನದ ಉದ್ದೇಶವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೀರ ಪುರಾತನ ಮಾನವನು ಮಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಕೊಳೆಯ ಮತ್ತು ದಣಿವಿನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹ ವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಶರೀರದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಬಯಕೆಯು ಪ್ರಾಣಿಸಹಜವಾದುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧಾರ್ಮಿಕರಾಗಲಿ ನಾಗರಿಕರಾಗಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಡಿವಂತಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣದ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ನಾಗರಿಕನಾದ ಮಾನವನು ಈಗ ಕಾಡುಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಮೈಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಳೆಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವಾಗ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ, ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಕೂತಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಹ್ಯಾಂಗಗಳು ಮಲಿನವಾಗ ದಿರುವಂತೆ ತೋರಿದರೂ ಅಂತರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಮಲಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ರೋಮರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ, ಎಂಬುದು ಉತ್ತರವಾಗಿದೆ. ಈ ಮೊದಲೇ ವಿವೇಚಿಸಿರುವಂತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಸಾತ್ಮೀಕರಣ ನಡೆದಿರು ವಾಗ ಸಾರ-ಕಿಟ್ಟ ಪೃಥಕ್ಕರಣವು ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಕಿಟ್ಟಭಾಗವು ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸ್ವೇದ, ನಿಃಶ್ವಾಸಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುವಾಗ ಆಯಾ ಬಾಹ್ಯ ಮಲದ್ವಾರಗಳೂ ಕೊಳೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ನಿತ್ಯಸ್ನಾನವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ನಾನದಿಂದ ತನುಮನಗಳೆರಡರ ಮೇಲೆಯೂ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು.

ದೀಪನಂ ವೃಷ್ಯಮಾಯುಷ್ಯಂ ಸ್ನಾನಮೂರ್ಜಾಬಲಪ್ರದಂ।
ಕಂಡೂಮಲಶ್ರಮಸ್ವೇದತಂದ್ರಾತೃಟ್‌ದಾಹ ಪಾಪಜಿತ್ ।

ಸ್ನಾನ ಅಗ್ನಿದೀಪಕವಾಗಿಯೂ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಆಯುರ್ವರ್ಧಕ ವಾಗಿಯೂ ಉತ್ಸಾಹಜನಕವಾಗಿಯೂ ಬಲವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ನವೆ,

ಮಲ, ಆಯಾಸ, ಬೆವರು, ತೂಕಡಿಕೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕೆರಳಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ತನುಮನಗಳ ವಿಷಗಳ ಪರಿಹಾರಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೆಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನಾನದಿಂದ ತನುಮನಗಳೆರಡೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗುವವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರುವುದರಿಂದ, ಸ್ನಾನವು 'ಪಾಪಜಿತ್' ಎಂದರೆ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳ ಬಲವನ್ನೂ ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮುಖ್ಯ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿದೆ. ನೀರು ಆಪ್ಯ-ದ್ರವ್ಯವಾಗಿದೆ. **'ಆಪ್ಯಂ ಸ್ನೇಹನವಿಷ್ಯಂದ ಕ್ಲೇದ ಪ್ರಹ್ಲಾದಬಂಧಕೃತ್'** ಎಂದರೆ ಆಪ್ಯದ್ರವ್ಯವು ಸ್ನಿಗ್ಧಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು, ಮಲವನ್ನು ನಿಃಸರಣಮಾಡುವಂತಹದು, ಹಸಿವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹದು, ಆನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹದು ಮತ್ತು ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವಂತಹದೂ ಆಗಿದೆ. ನೀರಿನ ಆ ಗುಣಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಸ್ನಾನವು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಬಿಸಿನೀರು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ನಾವು ಸ್ನಾನದಿಂದ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಪ್ಯಗುಣವಲ್ಲದೆ ತೈಜಸಗುಣವೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೈಜಸಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಮಲಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಒಣಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆ ಮಲವನ್ನು ಸಡಲಿಸಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಆಪ್ಯಗುಣದ ಜೊತೆಗೆ ವಿಕಾಸಶೀಲವಾದ ತೈಜಸಗುಣವೂ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿಗಿಂತ ಬಿಸಿನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಆದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಲ ಸಂಚಯವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ತಣ್ಣೀರನ್ನೇ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹುಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾಡೀತಂತುಗಳು ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗುತ್ತವೆ; ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತೈಜಸತ್ವವೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಮಲನಿಃಸರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ನಿತ್ಯದ ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನದಿಂದಲೂ ಮಲಪರಿಹಾರವು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ

ಆಗಿಲ್ಲವೆನಿಸಿದಾಗ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿನೀರ ಸ್ನಾನವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉಷ್ಣಾಂಬುನಾಧಃ ಕಾಯಸ್ಯ ಪರಿಷೇಕೋ ಬಲಾವಹಃ।
ತೇನೈವ ಚೋತ್ತಮಾಂಗಸ್ಯ ಬಲಹೃತ್ ಕೇಶಚಕ್ಷುಷಾಂ॥

ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನಿತ್ಯವೂ ಬಿಸಿಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸತ್ವನಾಶವಾಗುವುದು ಎಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರೆಂದರೆ ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ಎಂದರ್ಥ.

ಬಿಸಿನೀರು ತನ್ನ ತೈಜಸ ಗುಣದ ಮೂಲಕ ಮಲ ಸಂಚಿತವಾದ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ ಮಲನಿಃಸರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಮಲನಿಃಸರಣವಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲದಾಯಕವಾದ ರಸ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಧಾತುಗಳು ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಶಿರೋ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುವುದೆಂಬುದು ನಿಜವಾದರೂ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದಿಯಾದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸತ್ವಹೀನ ವಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿಯ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರಾಣವೂ ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದ ಕ್ಷೋಭೆ ಗೊಳ್ಳುವವು. ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೂಕದಲ್ಲಿಡಲು ಅಲ್ಲಿ '**ತರ್ಪಕ**'ವೆಂಬ ಕಫವು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಅದು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಾವಿನಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೂದಲು, ಕಣ್ಣು, ಮಿದುಳುಗಳು ಸತ್ವಹೀನವಾಗುವುದು ಸಹಜ. 'ಬಿಸಿ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ, ಅಭ್ಯಾಸ, ಋತು ಮುಂತಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾನವನು ಅನಾಗರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಪ್ರಚುರವಾಗಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುದೃಢ ವಾಗಿತ್ತು. ವೇದಕಾಲದ ಋಷಿ, ಮುನಿಗಳು ಬ್ರಾಹ್ಮೀಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜಲಾಶಯಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತ ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಜೀವನ ದಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ನಾಗರಿಕನಾಗಿ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮತೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಡುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾನದ ರೀತಿಗಳನ್ನು

ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗಲೂ ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನವು ಬಲೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ತಣ್ಣೀರನ್ನೇ ಉಪದೇಶಿಸುವುದು ಸಮಂಜಸವಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಮನೋಬಲವುಳ್ಳವರೂ ಸಹಿಸಬಲ್ಲವರೂ ತಣ್ಣೀರನ್ನೇ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವವರು ಮೊದಲು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕೆಳಮೈಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದರೆ ರಕ್ತವು ತಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ಧಾವಿಸಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ಸ್ನಾನವು ಯಾರಿಗೆ ವರ್ಜ್ಯ?

ಸ್ನಾನಮರ್ದಿತ ನೇತ್ರಾಸ್ಯ ಕರ್ಣರೋಗಾತಿಸಾರಿಷು।
ಆಧ್ಮಾನಪೀನಸಾಜೀರ್ಣಭುಕ್ತವತ್ಸು ಚ ಗರ್ಹಿತಮ್॥

ಸ್ನಾನವು ಮುಖದ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು, ಕಣ್ಣು, ಮುಖ, ಕಿವಿಗಳ ರೋಗ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಪೀನಸ, ಅಜೀರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಪಾಚಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಾಚಕರಸಗಳು ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರದವರಿಗೂ ಆದೇ ಉಂಡವರಿಗೂ ಸ್ನಾನವು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅರ್ದಿತ, ನೇತ್ರ-ಕರ್ಣರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ನಾನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಸ್ನಾನವನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಅದು ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಲು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ, ಋತುಮಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲೀಕರಣಕ್ಕಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿಯೂ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಜಲ, ಕಷಾಯ, ತೈಲ, ಕ್ಷೀರ ತುಷಾರ, ಆತಪ ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸುವುದು.

ಮೈ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು

'ಉದ್ವರ್ತನ'ವೆಂದರೆ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದು ಎಂದರ್ಥ. **'ಅಂಗಮರ್ದನ'**ವೆಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖಕರವಾಗುವಂತೆ ಹಿಚುಕುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಉದ್ವರ್ತನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ 'ಮಾಲಿಶ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ; ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಮಸಾಜ್' ಎಂದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗಮರ್ದನಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಶಾಂಪೂ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉದ್ವರ್ತನ, ಅಂಗಮರ್ದನಗಳ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಾನಗಳು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟು ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳನಂತರ ಅವೆರಡು ಕ್ರಮಗಳು ರೋಮ್, ಗ್ರೀಕ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದವು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಉದ್ವರ್ತನ : ಉದ್ವರ್ತನವು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಶಾರೀರಿಕ ರಸ ರಕ್ತಾದಿಗಳ ಪರಿಚಲನದ ಉದ್ದೀಪನವನ್ನು ಉದ್ವರ್ತನವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಸಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು. ಅರ್ಥಾತ್ ಆ ಗುರಿಯು ಸಾಧಿಸುವಂತೆಯೆ ಉದ್ವರ್ತನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಲೆತು ನಿಂತ ಮಲಗಳು ಸಡಲಿ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು ಮುಕ್ತದ್ವಾರವಾಗಿ ಪುಷ್ಟಿದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹೀರಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವವು.

ಉದ್ವರ್ತನಂ ಕಫಹರಂ ಮೇದಸಃ ಪ್ರವಿಲಾಯನಮ್।
ಸ್ಥಿರೀಕರಣಮಂಗಾನಾಂ ತ್ವಕ್ ಪ್ರಸಾದಕರಂ ಪರಮ್॥

ಉದ್ವರ್ತನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಕಫದೋಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು; ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮೇದಸ್ಸು ಕರಗುವುದು. ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವವು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಯು ಬರುವುದು ಎಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲ ಲಭಿಸಬೇಕಾದರೆ ಉದ್ವರ್ತನವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದನಂತರ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಆಚರಿಸ

ಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಉದ್ದೀಪ್ತವಾದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರ್ವಾಂಗವ್ಯಾಪಿಯಾಗಲು ಉದ್ವರ್ತನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಹಾಯಕ ವಾಗುವುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗುಣಗಳು ಉದ್ವರ್ತನದಿಂದ ಏಕೆ ಲಭಿಸುವವೆಂದರೆ, ಉದ್ವರ್ತನದಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯ ತೇಜಸ್‌ತತ್ವವಾದ **'ಭ್ರಾಜಕಪಿತ್ತವು'** ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರ್ ಅಂಗ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾರ–ಕಿಟ್ಟ ಎಂದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣಕ್ರಿಯೆಯು ಪರಿಷ್ಕಾರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ತತ್‌ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ಎಂದರೆ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿಯ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಕಫ, ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವವು. ಉದ್ವರ್ತನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ನಿತ್ಯವೂ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಕೆಲಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉದ್ವರ್ತನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಂಗಮರ್ದನ : ಇದಕ್ಕೇ ಉದ್ವರ್ತನವೆಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂಗಮರ್ದನವೆಂದರೆ ಹಿತಕರವಾದ ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನೂ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೂ ಹಿಚುಕುವಿಕೆಯಾಗಿವೆ, ತಿಕ್ಕುವಿಕೆ ಯಲ್ಲ. **'ಅನುಸುಖಂ ಮರ್ದಯೇತ್'** ಎಂದರೆ ಸುಖವೆನಿಸುವಂತೆ ಮರ್ದಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಅಂಗಮರ್ದನದಿಂದ ಮೈಕೈ ನೋವು, ದಣಿವು, ಆಲಸ್ಯಗಳು ದೂರವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ದುರ್ಬಲರ ಸಕಲಾಂಗಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಉದ್ವರ್ತನವು **'ಕರ್ಷಣ'** ಎಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ದೋಷ, ಧಾತು, ಮಲಗಳ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರನೂಕುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅಂಗಮರ್ದನವು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ **'ಬೃಂಹಣ'** ಗುಣವುಳ್ಳುದಾಗಿದೆ. ಬೃಂಹಣವೆಂದರೆ ಧಾತುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹುದು, ಎಂದರ್ಥ.

ಅಂಗಮರ್ದನವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮಾನಂತರ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ತನುಮನ ಗಳಿಗೆ ದಣಿವು, ಆಯಾಸಗಳೆನಿಸಿದಾಗ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅನುಲೇಪನ

ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಹಲವು ವಿಧದ ಪ್ರಸಾಧನ ಚೂರ್ಣ (Toilet powder)ಗಳಿಂದ ಚರ್ಮ, ಮುಖಗಳ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಸಾಧನಕ್ರಿಯೆಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತಿಪುರಾತನಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದ್ದುದು ಆಯುರ್ವೇದದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕರ ಪ್ರಸಾಧನದ ಗುರಿಯು ಬರಿ ಬಾಹ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿದೆ; ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಸಾಧನ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಾಕರ್ಷಣೆಯನ್ನಲ್ಲದೆ ಅಂತರ್ ಅಂಗಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಗುರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಂತಹ ಪ್ರಸಾಧನಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ **'ಅನುಲೇಪನ'** ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. 'ಅನು' ಎಂದರೆ ಆಮೇಲೆ ಎಂದರೆ ಸ್ನಾನವಾದಮೇಲೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಲೇಪನವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆಯೂ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಚರ್ಮದಿಂದ ವಾಯು-ಆಕಾಶ ಸ್ವರೂಪದ ಮಲಗಳ ನಿಃಸರಣವು ನಡೆವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಗನುಸರಿಸಿ ಕೆಲವರ ಚರ್ಮದಿಂದ ದುರ್ಗಂಧವು ಹೊರಸೂಸುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅಗೋಚರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಅನುಲೇಪನದ ಮೊದಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಅನುಲೇಪನದ ಎರಡನೆಯ ಉದ್ದೇಶವು ಸ್ನಾನದ ತರುವಾಯ ಚರ್ಮ ದಿಂದ ವಾಯು ಆಕಾಶ ಸ್ವರೂಪದ ಮಲನಿಃಸರಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಆ ಮಲನಿಃಸರಣಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗುವಂತೆ ದಪ್ಪವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಗಳನ್ನು ಸ್ನಾನವಾದಕೂಡಲೆ ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು; ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ತಡೆ ಯುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಅನುಲೇಪನದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಾರದು. ಆಧುನಿಕ ಬೆಡಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅನೇಕ ಅನು ಲೇಪನಗಳಲ್ಲಿ ಮಲನಿಃಸರಣವನ್ನು ತಡೆದು ಚರ್ಮರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ

ವಿಷವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆಂದು ಚರ್ಮರೋಗತಜ್ಞರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ **'ಸ್ನಾತೋಽನುಲಿಪ್ತಃ ಕರ್ಪೂರಚಂದನಾಗುರು ಕುಂಕುಮೈಃ'** ಸ್ನಾನದ ತರುವಾಯ ಕರ್ಪೂರ, ಚಂದನ, ಅಗಿಲು, ಕೇಶರ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅನುಲೇಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸೂತ್ರವಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಅರಸಿನ ಬೇರಿನ ಗಂಧವೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಿತಕರವಾದ ಅನುಲೇಪನವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾರಿಹೋಗುವ (volatile) ತೈಲಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ವಾಯು-ಆಕಾಶ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವವೆಂದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು **'ವೃದ್ಧಿಃ ಸಮಾನೈಃ'** ಎಂಬ ಸೂತ್ರಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ವಾಯ್ವಾಕಾಶಾತ್ಮಕವಾದ ಮಲನಿಃಸರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುವು. ಧಾರ್ಮಿಕರು ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಬಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಧ, ಗೋಪೀಚಂದನ, ಭಸ್ಮಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣದಾಯಕ ಅನುಲೇಪನಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಆ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸುಗಂಧಭರಿತವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಲೇಪನದಿಂದ **'ಸ್ವೇದ ದೌರ್ಗಂಧ್ಯ ವೈವರ್ಣ್ಯ ಶಮಘ್ನಮನುಲೇಪನಂ'** ಎಂದರೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬೆವರು, ದುರ್ವಾಸನೆ, ಚರ್ಮದ ವಿವರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವವೆಂದು ಸಂಹಿತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅನುಲೇಪನಗಳಿಗೆ ಹಣ ಕೊಡಲಾರದ ಬಡವರು ಹಿತಕರವಾದ ಗುಣ, ಗಂಧಗಳುಳ್ಳ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಚಿಗುರು, ಹೂವು, ಪರಾಗ, ಮೃತ್ತಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೆರಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತಯುಕ್ತವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನುಲೇಪನವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅನುಲೇಪನವು ಯಾರಿಗೆ ವರ್ಜ್ಯ?: 'ಸ್ನಾನಂ ಯೇಷಾಂ ನಿಷಿದ್ಧಂ ತು ತೇಷಾಮಪ್ಯನುಲೇಪನಂ' ಅನುಲೇಪನವು ಸ್ನಾನದ ಗುಣವನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಂದೆ **'ಸ್ನಾನಮರ್ದಿತ ನೇತ್ರಾಸ್ಯ....'** ಎಂಬ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾನವು ವರ್ಜ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿದೆಯೊ ಅವರಿಗೆ ಅನುಲೇಪನವೂ ವರ್ಜ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿರುವವರೂ ಈಗ ಅನುಲೇಪನಗಳನ್ನು ಬಳೆದು

ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನುಲೇಪನವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಆಚರಿಸಿದರೆ **'ಸೌಭಾಗ್ಯದಂ ವರ್ಣ ಕರಂ ಪ್ರೀತ್ಯೋಜೋಬಲವರ್ಧನಂ'** ಎಂದರೆ ಸೌಭಾಗ್ಯವೂ (ಲೌಕಿಕ ವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ) ಒಳ್ಳೆಯ ಬಣ್ಣವೂ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿ, ಓಜಸ್ಸು, ಬಲಗಳೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ

'ಆರೋಗ್ಯಂ ಭೋಜನಾಧೀನಂ' ಎಂದು ಕಾಶ್ಯಪಸಂಹಿತೆಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ. **'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ'** ಎಂದು ಕನ್ನಡದ ಜಾಣನುಡಿಯಿದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಆಹಾರ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಕೇವಲ ಔಷಧಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಟ್ಟುವುದಾಗಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಟ್ಟುವುದಾಗಲಿ ಅಶಕ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವ ಹೊಸ ಬೆಡಗಿನ ನಾಗರಿಕರು ಆಹಾರದ ಆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮರೆತು ರೋಗನಾಶಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಸಿದ್ಧಿಗೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ದಿನೇ ದಿನೇ ಕೆಡುತ್ತ ಹೊರಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ **'ಪಥ್ಯೇ ಸತಿ ಕಿಮೌಷಧೇನ'** ಎಂದರೆ ಪಥ್ಯದಿಂದಿರುವವರಿಗೆ ಔಷಧವೇಕೆ? ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸುವರ್ಣಸೂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧಕರು ಆಚಾರದಲ್ಲಿ ಇಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವೇನು?: ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನ ಮತ್ತು ರೋಗಮರ್ದನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿಷಯಕ ಜ್ಞಾನದ ಪಾತ್ರವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ ತನುಮನಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವೇನು, ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಗಳು ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾಗಿವೆ. ಅವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಜೀವಿತವು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪಂಚಭೂತಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣ, ಕ್ಷಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಜೀವಿತವು ಭದ್ರವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಪರಮಾಣುಗಳನ್ನು ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ ಸತ್ವಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ಪರಮಾಣುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಪರಮಾಣುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕಗಳೇ ಆಗಿರುವ ಶರೀರದ ಮೂಲಘಟಕಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳೆಂಬ ತ್ರಿದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈಷಮ್ಯ

ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ **'ರೋಗಸ್ತು ದೋಷವೈಷಮ್ಯಂ'** ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಪೋಷಕ ಪರಮಾಣುಗಳ ಕೊರತೆಯು ಬಹುದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಮರಣವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ **'ಆಹಾರಂ ಪಚತಿ ಶಿಖೀ ದೋಷಾನಾಹಾರವರ್ಜಿತಃ'** ಎಂದರೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಹಾರವು ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಗಳು ಜೀವಿತಾಧಾರಗಳಾದ ತ್ರಿದೋಷ ಗಳನ್ನೇ ಸುಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ **ದೋಷಕ್ಷಯೇ ತು ಧಾತೂನ್ ಧಾತು ಕ್ಷಯೇ ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾನ್'** ಎಂದು ಸಂಹಿತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಎಂದರೆ ದೋಷಗಳು ಕ್ಷಯಿಸಿದರೆ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳೂ ಧಾತುಗಳು ಕ್ಷಯಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾಣ ಗಳೂ ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕೇ ದೇಹೇ ಹ್ಯಾಹಾರಃ ಪಾಂಚಭೌತಿಕಃ।
ವಿಪಕ್ವಃ ಪಂಚಧಾ ಸಮ್ಯಕ್ ಸ್ವಾನ್ ಗುಣಾನ್ ವಿವರ್ಧಯೇತ್॥

(ಸು. ಸೂ. ೪೬-೫೩೬)

ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕ ಶರೀರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಪಂಚಭೂತಾಗ್ನಿಗಳಿಂದ ಪಾಚಿತವಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಗುರಿ ಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆಹಾರ ಸೇವನದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯೇತರ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಆಹಾರವಿಧಿಯನ್ನು ಕಲಿಯದೆ ಆಹಾರ ಸೇವನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಆಹಾರಸೇವನಕ್ರಮವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅಗತ್ಯ ಏನಿದೆ? ಎಂದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇಳುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ 'ಮನುಷ್ಯನು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅವನ ಆಹಾರವಿಧಿಗಳೂ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಾಗಿರಬೇಕಾದುದರಿಂದಲೇ ಅವನು ಆಹಾರವಿಧಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು' ಎಂದು ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅವನು ಮಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಸರ್ಗಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದಲೇ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಹಾರವಿಧಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲದ

ಬುದ್ಧಿಯು ಅವನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿ ಅವನು ನಿಸರ್ಗದಿಂದ ಬಹುದೂರ ಸರಿದಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ '**ಆಹಾರಶುದ್ಧೌ ಸತ್ವಶುದ್ಧಿಃ ಸತ್ವಶುದ್ಧೌ ಧ್ರುವಾ ಸ್ಮೃತಿಃ**' ಎಂಬ ತತ್ವಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಅವನು ತನ್ನ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಆತಂಕವಾಗದಂತೆ ಆಹಾರವಿಧಿಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ವಿಧಿ

ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಕರ್ಮವಾದರೂ ಆದರ್ಶವಾದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ವಿಷಯವಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ :

(೧) ವಿವಿಧ ಮನುಷ್ಯರು ವಿವಿಧ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕರ್ಮವಿಶೇಷಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಅವರ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟಮಹಾಭೂತ ಪರಮಾಣುಗಳು ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆ ಸವೆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಹಾಭೂತಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ದ್ರವ್ಯಗಳಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಪಡ ಬೇಕು. **'ವೃದ್ಧಿಃ ಸಮಾನ್ಯೈಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ.'**

(೨) ಆಹಾರವನ್ನು **'ವಿವಿಕ್ತಸ್ಥಃ'** ಎಂದರೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಏಕಾಂತವೆಂದರೆ ಜನಸಮುದಾಯವು ಕಡಿಮೆಯಿರುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ರಾಶಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ಎಂದರ್ಥ.

(೩) **'ತನ್ಮನಾಃ'**—ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಊಟದ ಕಡೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ **'ಉಪತಪ್ತೇನ ಭುಕ್ತಂ ತು ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಕ್ಷುಧಾದಿಭಿಃ, ನ ಜೀರ್ಯತಿ'** ಎಂದರೆ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ಉದ್ರೇಕಕರ ಮನೋಭಾವನೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಟ್ಟರೆ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ದುರ್ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಆಹಾರದ ಗುಣವೂ ವಿಷಮಯವಾಗುವುದು.

(೪) **'ನಾತಿದ್ರುತವಿಲಂಬಿತಂ'**—ತೀರ ಅವಸರದಿಂದಾಗಲಿ ಅತಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿಯಾಗಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಕೋಷ್ಠದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪಾಚಕಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಾಗ ಆಯಾ ಸ್ಥಾನದ ಪಾಚಕರಸಗಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲಾರವು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚರ್ವಣ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಪಾಚಕರಸಗಳು ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ

ರಸವು ಕಡಿಮೆ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಅದರ ಮುಂದುಮುಂದಿನ ರಸಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಸ್ರವಿಸುವುವು. ಮತ್ತೆ ಅತಿ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿವಿಧ ಪಾಕಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ನಿಂತು ಅದರಲ್ಲಿಯ (ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ) ಮುಂದಿನ ಪಾಕಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ವಿಕೃತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವವು. ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಲಂಬಗತಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ಪ್ರಸರಣಾಕುಂಚನಕ್ಕೆ ಅನನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಕಾಲಮೀರಿ ನಿಂತರೆ ಅದು ಹಳಸುವುದು. ಅದರಿಂದ ಪಾಚಕಾಂಗರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವು.

(೫) **'ಧೌತಪಾದಕರಾನನಃ'**—ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಬಾಯಿಯನ್ನೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

(೬) **'ಅನಿಂದನ್ ಅಬ್ರುವನ್, ದ್ರವಂ'**—ನಿಂದಾಭರಿತವಾದ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಸಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡದೆ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದ್ರವಸ್ವರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

(೭) **'ಇಷ್ಟಮಿಷ್ಟೈಃ ಸಹಾಶ್ನೀಯಾತ್ ಶುಚಿ ಭಕ್ತಜನಾಹೃತಂ'**—ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ತನಗೆ ಇಷ್ಟರಾದವರೊಡನೆ ಕೂತುಕೊಂಡು ಇಷ್ಟರಿಂದ ಅಟ್ಟ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟರಿಂದ ಬಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಪಾಂಚಭೌತಿಕವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನಭಾವವಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪ್ರಸನ್ನವಾದ ಅಣುಗಳು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಪಾಚನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸನ್ನಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವು. ಅನಿಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ, ಅನಿಷ್ಟಕರ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನಿಷ್ಟವಾದ ವಿಚಾರಗಳಿದ್ದು ಆಹಾರಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಪಾಚನದ ಮೇಲೆ ಅನಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುವವು. ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರವೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ **'ಆಹಾರಶುದ್ಧೌ ಸತ್ವಶುದ್ಧಿಃ'** ಎಂದರೆ ಆಹಾರವು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದೆಂದು ಸಂಹಿತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

(೮) ಆಹಾರಸೇವನೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ **‘ಸ್ಥಿರಸುಖಮಾಸನಂ’**–ಪದ್ಮಾಸನದಂತಹ ಸುಖಕರವಾದ ನೀಟಾದ ಆಸನ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳು ಕುಸಿಬೀಳದೆ ಹಿಚುಕಲ್ಪಡದೆ **‘ಸಮಾನಾಪಾನವಾಯುಗಳ’** ಸಂಚಾಲನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಪಾಚನವು ಸುಗಮವಾಗುವುದು.

(೯) **ಊಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯವೂ ಇರಬೇಕು.**

(೧೦) **‘ತರ್ಪಯಿತ್ವಾ ಪಿತ್ರ್ಯಾನ್ ದೇವಾನ್ ಅತಿಥೀನ್ ಬಾಲಕಾನ್ ಗುರೂನ್’**—ಪಿತೃಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿ ದೇವದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯಮಾಡಿ ಗುರುಹಿರಿಯರೂ ಚಿಕ್ಕವರೂ ಆಹಾರಸಂತೃಪ್ತರಾದುದನ್ನು ಮನಗಂಡು ತಾನು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ **‘ಪ್ರತ್ಯವೇಕ್ಷ್ಯ ತಿರಶ್ಚೋಽಪಿ ಪ್ರತಿಪನ್ನ ಪರಿಗ್ರಹಾನ್’** ಎಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಕೈಕೆಳಗಿನವರೂ ಸಾಕಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ, ಅನಾಥರೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ತಾನು ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರ ಆಶೀರ್ವಾದವೂ ಶುಭೇಚ್ಛೆಗಳೂ ಲಭಿಸಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂತುಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

(೧೧) **‘ಸಮೀಕ್ಷ್ಯ ಸಮ್ಯಗಾತ್ಮಾನಂ’** —ತನಗೆ ಈಗ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆ? ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗಿದೆಯೋ? ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಅನುಕೂಲವಾದ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸಮಯಶೀಲತೆಯ ದಾಸರಾಗಿ ‘ಊಟದ ಸಮಯ’ ಆಯಿತೆಂದು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತುರುಕಬಾರದು. ವಿವಿಧ ನೌಕರಿಗಳಲ್ಲಿರುವವರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇಂದು ಭಾರತದ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೀಳುಮಟ್ಟಕ್ಕಿಳಿದುಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಸಾರಾಂಶರೂಪವಾಗಿ **ಆಹಾರವಿಧಿಯ** ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ **‘ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಕ್ಷುತಭುಕ್, ಋತಭುಕ್, ನ ತು ರೋಗವಾನ್ ಭವತಿ’** ಎಂದರೆ ಹಿತವಾದುದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ, ಹಸಿವಾದಾಗ, ಧರ್ಮದಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾರು ಸೇವಿಸುವರೋ ಅವರೆಂದೂ ರೋಗಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ಕಾಲ

(೧) ಆಹಾರ ಸೇವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು **'ಸಮೀಕ್ಷ್ಯ ಸಮ್ಯಗಾತ್ಮಾನಂ'** ಎಂದರೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆವು. **'ಆಹಾರಕಾಲ'**ವನ್ನು ಎಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಾಲವಾವುದು, ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳೇನೇನು, ಎಂಬುದನ್ನು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ:

> **ಪ್ರಸೃಷ್ಟೇ ವಿಣ್ಮೂತ್ರೇ ಹೃದಿ ಸುವಿಮಲೇ ದೋಷೇ ಸ್ವಪಥಗೇ।**
> **ವಿಶುದ್ಧೇ ಚೋದ್ಗಾರೇ ಕ್ಷುದುಪಗಮನೇ ವಾತೇSನುಸರತಿ॥**
> **ತಥಾಗ್ನಾವುದ್ರಿಕ್ತೇ ವಿಶದಕರಣೇ ದೇಹೇ ಸುಲಘೌ।**
> **ಪ್ರಯುಂಜೀತಾಹಾರಂ ವಿಧಿನಿಯಮಿತಂ ಕಾಲಃ ಸ ಹಿ ಮತಃ॥**

ಎಂದರೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದಾಗ, ಅಂತಃಕರಣಗಳು (ಮನಸ್ಸು) ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವಾಗ, ದೋಷಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿ ಸ್ವಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ತೇಗು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಾಗ (ನಿರ್ಗಂಧವಾಗಿ), ಹಸಿವು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿದಾಗ ಅಪಾನವಾಯುವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿರುವಾಗ, **ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ-ಧಾತ್ವಗ್ನಿ**ಗಳು ಉದ್ದೀಪಿತವಾಗಿರುವಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚುರುಕಾಗಿರುವಾಗ, ಶರೀರವು ಹಗುರವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಆಹಾರಸೇವನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆಗ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ('ಆಹಾರವಿಧಿ' ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ) ಆಹಾರ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ದೇಶ, ಕಾಲಗಳನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ತನುಮನಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸದೆ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗಡಿಯಾರದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕಾಲವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧಕವಾದುದಲ್ಲ.

(೨) ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾಲವೆನಿಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದುದಾಯಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವವರಿಗೂ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸಮಯಶೀಲತೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡವರಿಗೂ ನಿತ್ಯವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೇ ಹಸಿವಾಗುವುದುಂಟು. ಆ ಅಭ್ಯಸ್ತವಾದ ಆಹಾರಕಾಲವಲ್ಲದೆ ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಹಸಿವು ಆಗುವ ಸಮಯವು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುವಂತೆ **'ಕಾಲಃ ಋತುಸಾತ್ಮ್ಯಾಪೇಕ್ಷಃ'** ಎಂದರೆ ಋತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರಕಾಲವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ—ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕಫಕಾಲವಾದ್ದರಿಂದ ಎದ್ದಕೂಡಲೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಆದರೂ ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ (ಹೇಮಂತೇ ಪ್ರಬಲೋಽನಲಃ) **'ಪ್ರಾತರೇವ ಬುಭುಕ್ಷಿತಃ'** ಎಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

(೩) ನಿತ್ಯವೂ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಕಾಲವನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ **'ತನ್ಮನಾಃ'** ಎಂದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿರುವುದು ಸುಲಭ.

(೪) **'ಯಾಮ ಮಧ್ಯೇ ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಯಾಮಯುಗ್ಮಂ ನ ಲಂಘಯೇತ್'**—ಒಮ್ಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಒಂದು ಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಮರಳಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮತ್ತು ಎರಡು ಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಂಘನ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ **'ಯಾಮಮಧ್ಯೇ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿಃ ಯಾಮಯುಗ್ಮಾತ್ ಬಲಕ್ಷಯಃ'** ಎಂದು ಭಾವ ಪ್ರಕಾಶವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಒಂದು ಯಾಮದವರೆಗೆ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪುನಃ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ತಲಪುವವರೆಗೆ ಮುಂಚಿನ ಆಹಾರವು ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿರ

ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅರ್ಧ ಪಾಚಿತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಹಳಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯು ಅರ್ಧ ಬೆಂದಾಗ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದರೆಂದು ಅದೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸುರಿದಂತಾಗುವುದು.

ಎರಡು ಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಲಂಘನ ಮಾಡಿದರೆ ಬಲಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಜಾಗೃತನೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವನೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅವನ ಧಾತ್ವಗ್ನಿಗಳೂ ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗಿದ್ದು ಧಾತುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿರುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರರಸವನ್ನು ಬೇಡುವವು. ಅದನ್ನು ಒದಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಬಲಕ್ಷಯವಾಗುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ನಿಯಮವು ರಾತ್ರಿಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗಿನ ಸೋಮಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಸೋಮಶಕ್ತಿಯೂ ಬಲವರ್ಧಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ತನು ಮನಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಲಯಕ್ರಿಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಯಾಮವೆಂದರೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ.

ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ

'ಮಾತ್ರಾ' ಎಂದರೆ ಅಳತೆ. ಆಹಾರವು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯ. ಆ ಎರಡೂ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನನುಲಕ್ಷಿಸಿ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾತ್ರಾಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ—

ವಾತಪಿತ್ತಕಫಾನ್ ಅಪ್ರಪೀಡಯನ್ ಆಯುರೇವ ವಿವರ್ಧಯತಿ।
ಕೇವಲಂ ಸುಖಂ ಸಮ್ಯಕ್ ಪಕ್ವಂ ವಿಡ್ಮೂತ್ರಂ ಗುದಮನುಪರ್ಯೇತಿ।
ನ ಚೋಷ್ಮಾಣಮುಪಹಂತಿ (ಚ.ವಿ. ೧-೨೯)

ಎಂದರೆ ಆಹಾರಪಾಚನಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ದಣಿಯುವೆ ಆಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಸಾರ-ಕಿಟ್ಟ ವಿಭಜನವಾಗಿ ಶರೀರಬಲವು ಬೆಳೆಯುವುದು; ಕಿಟ್ಟಾಂಶವು ಮಲಾಂಗಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುದು; ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯ ಬಲವು ಕುಸಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರಮಾತ್ರಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ, ಎತ್ತರಗಳ ಕಡೆಗೇ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ, ಸ್ವಭಾವ, ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯ ಬಲವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ **'ಮಾತ್ರಾಪ್ರಮಾಣಂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಂ ಸುಖಂ ಯಾವತ್ ವಿಜೀರ್ಯತಿ'** ಎಂದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಪುನಃ ಮುಂದಿನ ಆಹಾರಕಾಲವು ಬರುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ ಸೇವಿಸುವವನ ಪ್ರಕೃತಿ, ವ್ಯವಸಾಯಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವ ಆಹಾರದ ಗುರುತ್ವ, ಲಘುತ್ವಗಳನ್ನೂ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿನ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವವನಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕು ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿಯು ಜೀರ್ಣಿಸದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ **'ಗುರೂಣಾಂ**

ಅರ್ಧ ಸೌಹಿತ್ಯಂ ಲಘೂನಾಂ ನಾತಿತೃಪ್ತತಾ' ಎಂದರೆ ಗುರುವಾದ (ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಜಡವಾದ) ಆಹಾರದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಧ ತೃಪ್ತಿ ಯೆನಿಸುವಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಲಘುವಾದ (ಸುಲಭಜೀರ್ಣ್ಯವಾದ) ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಅತಿಯಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಯಾಗದಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಆಹಾರವು ಗುರುವಾಗಿರಲಿ, ಲಘುವಾಗಿರಲಿ, ಪೂರ್ಣತೃಪ್ತಿ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲೇಕೂಡದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಸಚೇತನವಾಗಿದ್ದು, ವಿಶಿಷ್ಟ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ದ್ವೇಷಗಳುಳ್ಳವನೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಭಾವಪ್ರಭಾವ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೊಳಪಟ್ಟಿರುವವನೂ ಆಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆ ತೂಕದ ನಿಯಮವಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ 'ಆಹಾರಮಾತ್ರಾ'ವನ್ನು ತಾನೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ವಾಗ್ಭಟರು ಒಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ:

> **ಅನ್ನೇನ ಕುಕ್ಷೇರ್ದ್ವಾವಂಶೌ ಪಾನೇನೈಕಂ ಪ್ರಪೂರಯೇತ್।**
> **ಆಶ್ರಯಂ ಹಿ ಪವನಾದೀನಾಂ ಚತುರ್ಥಮವಶೇಷಯೇತ್॥**

ಎಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ (ಆಮಾಶಯದ) ನಾಲ್ಕು ಅಂಕಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಕಣಗಳನ್ನು ಘನಾಹಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು; ಒಂದು ಅಂಕಣವನ್ನು ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ (ದ್ರವಗಳಿಂದ) ತುಂಬಬೇಕು; ಮಿಕ್ಕ ಒಂದು ಅಂಕಣವನ್ನು ಆಹಾರಪಾಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ವಾತಾದಿಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ತೆರವಾಗಿಯೇ ಇಡಬೇಕು. ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ ಘನಾಹಾರ, ದ್ರವಾಹಾರಗಳೆರಡೂ ಸೇರಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬುವಷ್ಟೇ ಆಹಾರಮಾತ್ರಾ ಇರಬೇಕೆಂದಂತಾಯಿತು. ಅತ್ಯಾಹಾರದಿಂದಲೇ ಸಕಲ ರೋಗಗಳೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವು ಇಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತ ವಿವೇಕಿಗಳಾದವರೆಲ್ಲರ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟೇ ಉಣ್ಣಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು

ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳು ಎಂತಹವಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸ ಬೇಕಾದರೆ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿಯ (ಅ) ರಸ, (ಆ) ಗುಣ, (ಇ) ಋತುಕಾಲ, (ಈ) ಸಾತ್ಮ್ಯ, (ಉ) ಆರೋಗ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು (ಊ) ಆಹಾರದ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಯೋಜನ—ಈ ಆರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ರಸ : ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ತ್ವಗಳು ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾಗಿವೆಯೆಂಬುದು ನಿಜ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗವು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಭೂತಪ್ರಧಾನ ವಾಗಿರುವುದೆಂಬುದೂ ನಿಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯಾ ಅಂಗದ ಸವೆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಭೂತದ ಪೂರ್ತಿಕೆಯು ಆಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಆನುಷಂಗಿಕವಾಗಿರುವ ಬೇರೆ ಭೂತಗಳ ಪೂರ್ತಿಕೆಯೂ ಆಗುವಂತೆ ಆಹಾರವು ಪಂಚಭೂತಭರಿತ ವಾಗಿರಬೇಕಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಸ್ಥ ಭೂತಗಳ ಅರಿವು ಅದರ ರಸ ದಿಂದಲೇ ನಮಗಾಗುವುದಲ್ಲವೇ! ಆದ್ದರಿಂದ ರಸದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಆಹಾರವು ಷಡ್ರಸಗಳಿಂದಲೂ ಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೂ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ತ್ವಗಳ ಅಂಗರಚನೆಗೂ ಸ್ಥಿರತೆಗೂ ಪೃಥ್ವಿ-ಆಪ್-ಭೂತಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. **'ಷಡ್ರಸಂ ಮಧುರಪ್ರಾಯಂ'** ಎಂದರೆ ಆಹಾರ ಷಡ್ರಸಭರಿತವಾಗಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಂತೆ ಅದು ಮಧುರರಸ (ಪೃಥ್ವಿ–ಆಪ್) ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿದೆ.

ಗುಣ: ಆಹಾರವು ಗುಣದಲ್ಲಿ **'ಸ್ನಿಗ್ಧೋಷ್ಣಂ ಲಘು ಚ ದ್ರವಂ'** ಎಂದರೆ ಸ್ನಿಗ್ಧೋಷ್ಣವೂ ಲಘುವೂ ದ್ರವವೂ (ಎಂದರೆ ದ್ರವವಾದ ವ್ಯಂಜನ ದಿಂದ) ಒಡಗೂಡಿದುದೂ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಕಾಲ : ಯಾವ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿ ಸುವಾಗ ಸೇವನೆಯ ಕಾಲ, ಎಂದರೆ ಋತುಧರ್ಮವನ್ನು ಯೋಚನೆ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ವಿವಿಧ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ದೋಷಗಳ ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ

ಶಮನಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವು ಆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನನುಲಕ್ಷಿಸಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧಕವಾಗುವಂತೆ ರೂಪಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

ಸಾತ್ಮ್ಯ: ಆಹಾರದ್ರವ್ಯದ ಗ್ರಾಹ್ಯಾಗ್ರಾಹ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ ಬರಿ ರಸ, ಗುಣಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನೋಡದೆ ಸೇವಿಸುವವರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಸಾತ್ಮ್ಯ ಎಂದರೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯವು ಸಹ ಅಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಸೇವಿಸುವವನಿಗೆ **'ಇಷ್ಟವರ್ಣಗಂಧರಸಸ್ಪರ್ಶಂ'** ಆಗಿರಬೇಕೆಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದರೆ ಆಹಾರವಸ್ತುವಿನ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಸ್ಪರ್ಶಗಳು, ಸೇವಿಸುವವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ : ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಆಗ ಯಾವುದು ಹಿತಕರವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನ : 'ಶರೀರ ಧಾತುವ್ಯೂಹ ಬಲ ವರ್ಣೇಂದ್ರಿಯಕರಂ' (ಚ.ಸೂ. ೨೭) ಎಂದರೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ದೋಷ, ಧಾತುಗಳನ್ನೂ ಬಲ, ವರ್ಣ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ತುಷ್ಟಿ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶಗಳುಳ್ಳುದಾಗಿರಬೇಕು.

ಪೂರ್ಣಾಹಾರ : ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಮಗ್ರ ಶರೀರಾಂಗಗಳಿಗೆ ತುಷ್ಟಿ, ಪುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ನಿತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳಿರಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚರಕರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ :

> ಷಷ್ಟಿಕಾನ್ ಶಾಲಿಮುದ್ಗಾಂಶ್ಚ ಸೈಂಧವಾಮಲಕೇ ಯವಾನ್।
> ಆಂತರಿಕ್ಷಂ ಪಯಃ ಜಾಂಗಲಂ ಸರ್ಪಿಃ ಮಧು ಚಾಭ್ಯಸೇತ್ ॥

ಎಂದರೆ ೬೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಕ್ಕಿ, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಜವೆಗೋದಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷದಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಷ್ಟೇ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ತುಪ್ಪ, ಜಾಂಗಲ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಶರೀರಪೋಷಣೆಗೆ

ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಭೂತಾಂಶಗಳೂ ಲಭ್ಯವಾಗುವವು. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರದವರು ಪುಷ್ಟಿಗುಣದಲ್ಲಿ ತತ್ಸಮಾನವಾದ ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಗ್ರಾಹ್ಯ ವೆಂದು ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಗ್ರಾಹ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪೂರ್ಣಾಹಾರವು ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಪೂರ್ಣಾಹಾರವೆನಿಸುವುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ **ಸ್ಟಾರ್ಚ್**(ಪಿಷ್ಟ) ಇರುವುದು; ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಗೋದಿ, ಉದ್ದಿನಲ್ಲಿ **ಪ್ರೊಟೀನ್** (ಮಾಂಸವರ್ಧಕ) ಇರುವುದು; ತುಪ್ಪ-ಹಾಲು-ಬೆಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ **ಫ್ಯಾಟ್** (ಕೊಬ್ಬು) ಇರುವುದು; ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ **ಶುಗರ್** (ಸಕ್ಕರೆ) ಇರುವುದು; ಅಲ್ಲದೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ **ವಿಟಮಿನ್ಸ್** (ಆಹಾರಸತ್ವಗಳು) ಇರುವವು.

ವರ್ಜ್ಯಾಹಾರ : ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಆಹಾರಗಳು ವರ್ಜ್ಯವಾಗಿರುವವು :

ಅಚೋಕ್ಷಂ ದುಷ್ಟಮುಚ್ಛಿಷ್ಟಂ ಪಾಷಾಣತೃಣಲೋಷ್ಟವತ್ ।
ದ್ವಿಷ್ಟಂ ವ್ಯುಷಿತಮುಸ್ವಾದು ಪೂತಿ ಚಾನ್ನಂ ವಿವರ್ಜಯೇತ್ ॥

ಎಂದರೆ ಮಲಿನವಾದ, ಎಂಜಲಿನ, ಕಲ್ಲು-ಹುಲ್ಲು-ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳುಳ್ಳ, ಕೂದಲುಗಳುಳ್ಳ, ಹೇಸಿಕೆಯೆನಿಸುವ, ತಂಗಳಾದ, ರುಚಿಗೆಟ್ಟ, ಕೊಳೆತ, ಹಾಗೆಯೇ ತಯಾರಾಗಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾಗಿರುವ, ತುಂಬ ತಣ್ಣಗಾಗಿರುವ, ತಣ್ಣಗಾದುದನ್ನು ಪುನಃ ಬಿಸಿಮಾಡಿದ, ಹೊತ್ತಿದ (ಸೀದ), ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯದಿರುವ ಆಹಾರವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳದಾಗಿದ್ದರೂ ವಿಷಸದೃಶವೆಂದು ವರ್ಜಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

ಅಲ್ಲದೆ '**ವಲ್ಮೀಕಕುತ್ಸಿತಾನೂಪಸ್ಮಶಾನೋಷರಮಾರ್ಗಜಾಃ**' ಹುತ್ತವಿರುವಲ್ಲಿ, ಕೊಳೆಯಲ್ಲಿ, ಜವುಗಿನಲ್ಲಿ, ಸುಡುಗಾಡಿನಲ್ಲಿ, ಸವುಳು ನೆಲದಲ್ಲಿ, ಬೀದಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ವನಸ್ಪತಿಗಳು ಔಷಧಕ್ಕೆ ವರ್ಜ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳೂ ವರ್ಜ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಮಿಶ್ರಣ

(೧) ಸಂಸ್ಕಾರವೆಂದರೆ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವನಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ ಕುದಿಸುವುದು, ಹುರಿಯುವುದು, ಕರಿಯುವುದು, ಹುಳಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಂತಹ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಆ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಪಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಎಂದರೆ ಪೃಥ್ವೀತತ್ವವುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಪೃಥ್ವೀತತ್ವವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಪುಷ್ಟಿರಹಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

(೨) ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯವು ವಿರುದ್ಧಗುಣವುಳ್ಳದಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ:

ಚಿರಸಿದ್ಧಂ ಸ್ಥಿರಂ ಶೀತಮನ್ನಮುಷ್ಣೀಕೃತಂ ಪುನಃ
ಶಾಂತಮುಪದಗ್ಧಂ ಚ ತಥಾಽಸ್ವಾದು ನ ಲಕ್ಷ್ಯತೇ। (ಸುಶ್ರುತ)

ಗುರೂಣಾಂ ಲಾಘವಂ ವಿದ್ಯಾತ್ ಸಂಸ್ಕಾರಾತ್ ಸವಿಪರ್ಯಯಮ್।
ವ್ರೀಹೇರ್ಲಾಜಾ ಯಥಾ ಚ ಸ್ಯುಃ ಸಕ್ತೂನಾಂ ಸಿದ್ಧಪಿಂಡಿಕಾಃ।
(ಚ.ಸೂ. ೨೭-೩೪೪)

ಎಂದರೆ ಗೋದಿಯು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಜಡವಾದುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹುರಿದು ಅರಳು ಮಾಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಲಘುವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಲಘುವಾಗಿರುವ (ಸಕ್ತು) ಹುರಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜಡಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರ ಕೊಟ್ಟು ಉಂಡೆಮಾಡಿ ಕರಿದರೆ ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ:

ಪಯೋಽಭಿಷ್ಯಂದಿ ಗುರ್ವಾಮಂ ಯುಕ್ತ್ಯಾ ಶೃತಮತೋಽನ್ಯಥಾ।
ಭವೇದ್ಗರೀಯೋಽತಿಶೃತಂ ಧಾರೋಷ್ಣಮಮೃತೋಪಮಮ್॥
(ಅ.ಸೂ. ೫-೮)

ಎಂದರೆ ಹಾಲು ಕರೆದು ಹೊತ್ತಾಗಿ ಕಾಯಿಸದೆ ಇರುವಾಗ ಕಫಕರವೂ ಗುರುವೂ ಆಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹುದೂ ಆಗಿರುವುದು. ಅದನ್ನು

ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಲಘುವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗುವುದು. ಹಾಲನ್ನು ಕರೆದೊಡನೆ 'ಧಾರೋಷ್ಣ'ವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅಮೃತಸದೃಶ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದೆಂದು ವಾಗ್ಭಟರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ,

ತಕ್ರಂ ಲಘುಕಷಾಯಾಮ್ಲಂ ದೀಪನಂ ಕಫವಾತಜಿತ್। (ಅ.ಸೂ. ೫-೩೩)

ಎಂದರೆ ಹಾಲನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟೇ ಕಾಯಿಸಿ ಹೆಪ್ಪುಹಾಕಿ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಾಗಿ ಪಚನಕ್ಕೆ ಹಗುರಾಗಿಯೂ ಕಷಾಯರಸದಿಂದ ಪಿತ್ತಶಾಮಕವಾಗಿಯೂ ಆಮ್ಲರಸದಿಂದ ಅಗ್ನಿದೀಪಕವಾಗಿಯೂ ಕಫ–ವಾತರೋಗಗಳ ಪರಿಹಾರಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಕೊಡುವಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳೇ ಆಗುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಪಡಬೇಕು.

ಆಹಾರದ್ರವ್ಯ ಮಿಶ್ರಣ

(೧) ಮಿಶ್ರಣವೆಂದರೇನೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಸಂಯೋಗಸ್ತು ದ್ವಯೋರ್ಬಹೂನಾಂ ವಾ ದ್ರವ್ಯಾಣಾಂ ಸಂಹತೀಭಾವಃ ಸವಿಶೇಷಮಾರಭತೇ, ಯಃ ನೈಕಶೋ ದ್ರವ್ಯಾಣ್ಯಾರಭಂತೇ, ತದ್ಯಥಾ ಮಧುಸರ್ಪಿಷೋಃ, ಮಧು-ಮತ್ಸ್ಯ-ಪಯಸಾಂ ಚ ಯೋಗಃ।

ಎಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸುವಾಗ, ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ಮಿಶ್ರಿತ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲತಃ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಹೊಸ ದುರ್ಗುಣವೊಂದು, ಕೆಲವು ಸಲ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಂತಹ ಮಿಶ್ರಣವು ವರ್ಜ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉದಾ: ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಇವು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಾಧಕವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವೆರಡನ್ನೂ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಮಿಶ್ರಣಗಳಿಗೆ ವಾಗ್ಭಟರು ಇನ್ನೂ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ:

ಸುಧೌತಃ ಪ್ರಸ್ರುತಃ ಸ್ವಿನ್ನಃ ಅತ್ಯಕ್ತೋಷ್ಣ ಚೌದನೋ ಲಘುಃ।
ಯಶ್ಚಾಗ್ನೇಯೌಷಧ-ಕ್ವಾಥಸಾಧಿತೋಭೃಷ್ಟ ತಂಡುಲಃ॥

ಎಂವರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ದೀಪಕವಾದ ಮೂಲಿಕೆಗಳೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಇಲ್ಲವೆ ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿ ಲಘುವಾಗಿದ್ದರೂ ಇಂತಹ ಲಘುಗುಣವುಳ್ಳ ಅನ್ನವು **'ವಿಪರೀತೋ ಗುರುಕ್ಷೀರಮಾಂಸಾದ್ಯೈರ್ಯಶ್ಚ ಸಾಧಿತಃ'** ಜಡವಾದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸದೊಡನೆ ಕುದಿಸಿದರೆ ಗುರುವೂ ವಿಪರೀತಗುಣವುಳ್ಳದ್ದೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

(೨) ಹಾಗೆಯೇ ವಿವಿಧ ದ್ವಿದಲ ಧಾನ್ಯಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಹುಗ್ಗಿ ಜಡ.

(೩) ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ ಹಸುರವಾದರೂ ಪಾಯಸವು ಜಡವಾಗಿದೆ.

ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ

ವಿರುದ್ಧಾಶನವೆಂದರೇನು?: ಆಹಾರಸೇವನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಊಟವು 'ವಿರುದ್ಧಾಶನ' ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

> **ಯಚ್ಚಾಪಿ ದೇಶಕಾಲಾಗ್ನಿ ಸಾತ್ಮ್ಯಾಽಸಾತ್ಮ್ಯಾನಿಲಾದಿಭಿಃ।**
> **ಸಂಸ್ಕಾರತೋ ವೀರ್ಯತಶ್ಚ ಕೋಷ್ಠಾವಸ್ಥಾಕ್ರಮೈರಪಿ॥**
> **ಪರಿಹಾರೋಪಚಾರಾಭ್ಯಾಂ ಪಾಕಾತ್ ಸಂಯೋಗತೋಽಪಿ ಚ।**
> **ವಿರುದ್ಧಂ ತಚ್ಚ ನ ಹಿತಂ ಹೃತ್ಸಂಪದ್ವಿಧಿಭಿಶ್ಚ ಯತ್॥**
> **(ಚ.ಸೂ. ೨೬-೮೬)**

ಎಂದರೆ ಯಾವ ಆಹಾರವು ದೇಶ, ಕಾಲ, ಸಾತ್ಮ್ಯ, ತ್ರಿದೋಷಗಳು, ಸಂಸ್ಕಾರವೀರ್ಯ, ಕೋಷ್ಠ, ಅವಸ್ಥಾ, ವಿಪಾಕ, ಸಂಯೋಗ, ಪ್ರಮಾಣ, ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವುದೋ ಅದು ವಿರುದ್ಧಾಶನ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಗ ಅರ್ಥಾತ್ ಮಿಶ್ರಣಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮಿಕ್ಕ ವಿರುದ್ಧಾಶನಗಳಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಗೆ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದೆ:

ದೇಶವಿರುದ್ಧ : ಯಾವುದು ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ದೇಶದ ವಾತಾವರಣ, ಭೂಮಿಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುವುದೋ ಅದು.

ಕಾಲವಿರುದ್ಧ : ಯಾವ ಯಾವ ಋತುವಿಗೆ ಯಾವುದು ಹಿತಕರವೋ ಅದರ ವಿರುದ್ಧಗುಣದ ಆಹಾರ.

ಅಗ್ನಿವಿರುದ್ಧ : ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಷಮ, ಮಂದ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಅಗ್ನಿ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಲ್ಲದುದು.

ಸಾತ್ಮ್ಯವಿರುದ್ಧ : ದೇಶಕಾಲಾದಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾತ್ಮ್ಯವಲ್ಲದ (ಅಭ್ಯಸ್ತ) ಆಹಾರವು ಸಹ ವಿರುದ್ಧಾಶನವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನಿಲಾದಿವಿರುದ್ಧ : ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಆಹಾರ.

ವೀರ್ಯವಿರುದ್ಧ : ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವೀರ್ಯಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವುದು. ಎಂದರೆ ಉಷ್ಣ, ಶೀತಗುಣಗಳುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಯೋಗ.

ಕೋಷ್ಠವಿರುದ್ಧ : ಕೋಷ್ಠವೆಂದರೆ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳು. ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ರೂರ, ಮೃದು, ಮಧ್ಯ ಸಮಕೋಷ್ಠಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಲ್ಲದುದು.

ಅವಸ್ಥಾವಿರುದ್ಧ : ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು, ಅಜೀರ್ಣ, ದಣಿವು ಮತ್ತು ಭೋಜನೋತ್ತರ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದೋ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.

ವಿಪಾಕವಿರುದ್ಧ : ವಿಪಾಕವೆಂದರೆ ಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ರುಚಿ. ಮಧುರ, ಅಮ್ಲ, ಕಟು ಎಂಬ ವಿವಿಧ ವಿಪಾಕಗಳುಳ್ಳವ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಪ್ರಮಾಣವಿರುದ್ಧ : ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯವು ಸ್ವತಃ ನಿರ್ಬಾಧಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ವಿಶಿಷ್ಟಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದು ದ್ರವ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ವಿಷಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಸ್ವಭಾವವಿರುದ್ಧ : ತನು-ಮನಗಳ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಶನ.

ವಿರುದ್ಧಾಶನವು ಏಕೆ ಬೇಡ ?

ವಿರುದ್ಧಮಪಿ ಚಾಹಾರಂ ವಿದ್ಯಾತ್ ವಿಷಗರೋಪಮಮ್। (ಅ.ಸೂ. ೭-೨೯)
ವಿರುದ್ಧವೀರ್ಯತ್ವಾತ್ ಶೋಣಿತಪ್ರದೂಷಣಮ್ । (ಚ.ಸೂ. ೨೬-೮೪)

ಎಂದರೆ ವಿರುದ್ಧಾಶನವು ಭಯಂಕರ ವಿಷದಂತೆಯೆಂದೂ ಅದು ರಕ್ತದೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೆಂದೂ ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರೂ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ :

ಯತ್ಕಿಂಚಿತ್ ದೋಷಮುತ್ಕ್ಲೇಶ್ಯ ನ ಹರೇತ್ ತತ್ಸಮಾಸತಃ।
ವಿರುದ್ಧಂ ಶುದ್ಧಿರತ್ರೇಷ್ಟಾ ಶಮೋ ವಾ ತದ್ವಿರೋಧಿಭಿಃ॥ (ಅ.ಸೂ. ೭-೪೫)

ಎಂದರೆ ವಿರುದ್ಧಾಶನದಿಂದ ಶರೀರದ ದೋಷಗಳು ಕೆರಳಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಪರಹಾರವು ಕಠಿನವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ವಿರುದ್ಧಾಹಾರಜನ್ಯ ವಿಕಾರಗಳು

ಷಾಂಢ್ಯಾಂಧ್ಯವೀಸರ್ಪದಕೋದರಾಣಾಂ ವಿಸ್ಫೋಟಕೋನ್ಮಾದ
ಭಗಂದರಾಣಾಮ್।
ಮೂರ್ಛಾಮದಾಧ್ಮಾನಗಲಾಮಯಾನಾಂ ಪಾಂಡ್ವಾಮಯಸ್ಯಾಮವಿಷಸ್ಯ ಚೈವ॥
ಕಿಲಾಸಕುಷ್ಠಗ್ರಹಣೀಗದಾನಾಂ ಶೋಷಾಸ್ರಪಿತ್ತಜ್ವರಪೀನಸಾನಾಮ್।
ಸಂತಾನದೋಷಸ್ಯ ತಥೈವ ಮೃತ್ಯೋಃ ವಿರುದ್ಧಮನ್ನಂ ಪ್ರವದಂತಿ ಹೇತುಂ॥

ಎಂದರೆ ವಿರುದ್ಧಾಶನದಿಂದ ಷಂಢತ್ವ, ಕುರುಡು, ವಿಸರ್ಪ, ಜಲೋದರ, ವಿಸ್ಫೋಟ, ಉನ್ಮಾದ, ಭಗಂದರ, ಮೂರ್ಛಾ, ಮದ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಕುತ್ತಿಗೆ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಷಯ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಜ್ವರ, ಪೀನಸ, ಕುಷ್ಠ, ಗ್ರಹಣೀ ರೋಗ, ಸಂತಾನದೋಷಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದಲ್ಲದೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಮೃತ್ಯುವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈಗಿನ ನಾಗರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಚುರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅದೆಲ್ಲ ವಿರುದ್ಧಾಶನದ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ವಿರುದ್ಧಾಶನಜನ್ಯ ವಿಕಾರಾಣಾಂ ಪ್ರತೀಕಾರಃ

ವಿರುದ್ಧಾಶನಜಾನ್ ರೋಗಾನ್ ಪ್ರತಿಹಂತಿ ವಿರೇಚನಮ್।
ವಮನಂ ಶಮನಂ ಚೈವ ಪೂರ್ವಂ ವಾ ಹಿತಸೇವನಮ್॥

ಎಂದರೆ ವಿರುದ್ಧಾಶನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಉಂಟಾದ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವಮನ, ವಿರೇಚನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧಾಶನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳ ಗುಣಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಗುಣವುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ವಿರುದ್ಧಾಶನ-ವಿಕಾರಗಳ ವಿರುದ್ಧಗುಣದ

ದ್ರವ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಮನಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ವಿರುದ್ಧಾಶನದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವವಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿಯೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಂತಹ ವಿರುದ್ಧಾಶನದಿಂದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾದ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ವಿರುದ್ಧಾಶನವು ಯಾರಿಗೆ ಬಾಧಿಸದು?

ವ್ಯಾಯಾಮಸ್ನಿಗ್ಧದೀಪ್ತಾಗ್ನಿ ವಯಸ್ಥಬಲಶಾಲಿನಾಮ್।
ವಿರೋಧ್ಯಪಿ ನ ಪೀಡಾಯೈ ಸಾತ್ಮ್ಯಮಲ್ಪಂ ಚ ಭೋಜನಮ್॥

(ಅ.ಸೂ. ೭-೪೭)

ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಶೀಲರಿಗೂ ಸ್ನಿಗ್ಧಶರೀರಗಳಿಗೂ ಅಗ್ನಿಬಲವುಳ್ಳವರಿಗೂ ತಾರುಣ್ಯಬಲವುಳ್ಳವರಿಗೂ ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧಾಶನವೇ ಯಾರಿಗೆ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿರುವುದೋ ಅವರಿಗೂ ವಿರುದ್ಧಾಶನವು ಹೆಚ್ಚು ಪೀಡೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾರದು. ಅತ್ಯಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ವಿರುದ್ಧಾಶನವೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಾಡದಿರಬಹುದು.

ವಿರುದ್ಧಾಶನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಿಡಬೇಕು?

ವಿರುದ್ಧಾಶನವೇ ಯಾರಿಗೆ ಅಭ್ಯಸ್ತವಾಗಿದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು. ಆ ಪರಿಣಾಮವು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗರೂಪವಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿರುವ ವಿರುದ್ಧಾಶನವನ್ನು ಸಹ ಬಿಡುವುದು ಒಳಿತೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿರುದ್ಧಾಶನವೇ ಯಾರಿಗೆ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವುದೋ ಅವರು ಅವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಕೂಡದು. ಏಕೆಂದರೆ '**ಅಸಾತ್ಮ್ಯಜಾ ಹಿ ರೋಗಾಃ ಸ್ಯುಃ ಸಹಸಾ ತ್ಯಾಗಶೀಲನಾತ್**' ಎಂದರೆ ಯಾವುದೊಂದು ಅಭ್ಯಸ್ತವಾದ

ಆಹಾರವಿಹಾರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ವರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರವಿಹಾರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡುವುದರಿಂದ '**ಅಸಾತ್ಮ್ಯಜ ರೋಗ**'ಗಳೆಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟಸ್ವರೂಪದ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ:

> **ಪಾದೇನಾಪಥ್ಯಮಭ್ಯಸ್ತ ಪಾದಪಾದೇನ ವಾ ತ್ಯಜೇತ್।**
> **ನಿಷೇವೇತ ಹಿತಂ ತದ್ವತ್ . . .** ಅ.ಸೂ. ೭-೧೮

ಎಂದರೆ ಅಭ್ಯಸ್ತವಾದ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಗಲಿ ಅಪಥ್ಯವನ್ನಾಗಲಿ (ವಿರುದ್ಧಾಶನ) ಕಾಲುಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಬಿಡುತ್ತ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಾಲುಭಾಗದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ದ್ರವಾಹಾರ

'ಪೇಯ' ಎಂದರೆ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಎಂದರ್ಥ. ಆಹಾರವು **'ದ್ರವೋತ್ತರ'** ಆಗಿರಬೇಕೆಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದರೆ ಆಹಾರವು ದ್ರವಯುಕ್ತವಾಗಿ (ಅರ್ಧ ಘನರೂಪ ದಲ್ಲಿ) ಇರಬೇಕು. ಎಂದರೆ ದ್ರವವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲದೆ ತುಂಬ ಘನಶುಷ್ಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿದೆ. **'ಯೋ ಹಿ ಮೂರ್ತಾನಾಂ ಆಹಾರವಿಕಾರಾಣಾಂ ಸ್ವಾಹಿತ್ಯಂ ಗತ್ವಾ ಪಶ್ಚಾತ್ ದ್ರವೈಃ ತೃಪ್ತಿ ಮಾಪದ್ಯತೇ ಭೂಯಸ್ತಸ್ಯಾಮಾಶಯುಗತಾಃ ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಣಃ ಪ್ರಪೀಡ್ಯಮಾನಾಃ ಯುಗಪತ್ ಪ್ರಕೋಪ ಮಾಪದ್ಯತೇ'** (ಚ.ವಿ. ೨೯–೨೮) ಎಂದರೆ ಮೊದಲೇ (ಮೂರ್ತ) ಘನಾಹಾರದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿ ಅನಂತರ ದ್ರವಗಳನ್ನೂ ತುಂಬ ಸೇವಿಸುವು ದಾದರೆ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ವಾತಪಿತ್ತಕಫಗಳು ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡು ಪೀಡಿಸುವವು. ಅಲ್ಲದೆ **'ಆಶ್ರಯಂ ಹಿ ಪವನಾದೀನಾಂ'** ಎಂಬ ಸೂತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಹಾರಪಾಚನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಲು ತ್ರಿದೋಷಗಳಿಗೆ ಆಮಾಶಯ ದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವುಳಿಯದೆ ಅವು ಪ್ರಕುಪಿತವಾಗಿ ಉನ್ಮಾರ್ಗಗಾಮಿಯಾಗುವವು.

ಪೇಯವೆಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ (೧) ದ್ರವಾಹಾರವೆಂದೂ (೨) ನೀರು ಎಂದೂ ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ನೀರಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ದ್ರವಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಿವೆ :

(ಅ) ಸಾರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳು. ಇವು ಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಜಲಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ರುಚಿ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಲಸಿ ದ್ರವಗೊಳಿಸು ವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಟವಾದ ಹಾಲನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಪೋಷಕವಾದ ಆಹಾರವೂ ಆಗಬಹುದು. ಸಾರು ಸಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಪೋಷಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಮಾತ್ರ ದೀಪನವೂ ಪಾಚನವೂ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳ ತಡೆಯನ್ನು, ಸಂಕೋಚವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಂತಹದೂ ಆಗಿದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಅದು ಸಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

(ಆ) ಗಂಜಿಗಳು—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡ, ಪೇಯ, ವಿಲೇಪೀ, ಯವಾಗೂ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಭೇದಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವರೂಪ ವರ್ಣನೆ:

ಸಿಕ್ಥೈರ್ವಿರಹಿತೋ ಮಂಡಃ ಪೇಯಾ ಸಿಕ್ಥಸಮನ್ವಿತಾ।
ವಿಲೇಪೀ ಬಹುಸಿಕ್ಥಾ ಸ್ಯಾತ್ ಯವಾಗೂ ವಿರಲದ್ರವಾ॥ (ಸಂಸ್ಕೃತ)

ಎಂದರೆ ಅಗುಳು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಗಂಜಿಗೆ '**ಮಂಡ**' ಎಂದೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಅಗುಳುಗಳಿರುವ ಗಂಜಿಗೆ '**ಪೇಯಾ**' ಎಂದೂ ತುಂಬ ಅಗುಳುಗಳಿರುವ ಗಂಜಿಗೆ '**ವಿಲೇಪೀ**' ಎಂದೂ ದ್ರವವೇ ವಿರಲವಾಗಿ (ಅತ್ಯಲ್ಪ) ಅಗುಳುಗಳೇ ವಿಪುಲವಾಗಿರುವ ಗಂಜಿಗೆ '**ಯವಾಗೂ**' ಎಂದು ಪರಿಭಾಷೆಯಿದೆ.

ಗಂಜಿಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿ, ಧಾನ್ಯಗಳ ಅರಳು, ರವೆ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮಾಡುವರು. ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಪಾಯಸಗಳು ಸಹ ಗಂಜಿಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಪಾಯಸಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಗುಳುಗಳ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಮಂಡ-ಪೇಯಾದಿ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ವರ್ಣಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಗಂಜಿಗಳ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಗುರುತ್ವ-ಲಘುತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಆಯಾ ಗಂಜಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಧಾನ್ಯದ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ದ್ರವಗಳ ರಸ, ವೀರ್ಯ, ವಿಪಾಕಾದಿಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಗಂಜಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಗುಳುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಂಡವು ಅತಿ ಲಘುವಾಗಿರುವುದು; ಮಂಡಕ್ಕಿಂತ ಪೇಯಾ ಗುರುವಾಗಿರುವುದು; ಪೇಯಾಗಿಂತ ವಿಲೇಪಿಯು ಗುರುವಾಗಿರುವುದು; ವಿಲೇಪಿಗಿಂತ ಯವಾಗೂ ಗುರುವಾಗಿರುವುದು; ಅರ್ಥಾತ್ ಗುರುತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕತ್ವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಇದುವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಪೇಯದ್ರವ್ಯ ವಿಚಾರವು ಸ್ವಸ್ಥರ ಅಗ್ನಿಬಲ ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ

ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಅಗ್ನಿಬಲ, ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಿ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಯೋಜಿಸಲೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುವದು.

ಜಲಪಾನ

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು, ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವಾಗ ಅದರ ಬಾಹ್ಯೋಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಉಪಯೋಗ ಎಂದು ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ವಿವೇಚಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ನೀರಿನ ಬಾಹ್ಯೋಪಯೋಗದ ವಿವರವನ್ನು ಮುಂದೆ 'ಜನಪದೋಧ್ವಂಸ ಪ್ರತೀಕಾರ' ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಉಪಯೋಗ ಅರ್ಥಾತ್ ಜಲಪಾನದ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಲಾಗುವುದು.

ಜಲಪಾನದ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆ ನೀರು ಎಲ್ಲಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು? ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೋ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೋ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ನೀರು ಜಲತತ್ವಪ್ರಧಾನವಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವೀತತ್ವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಪೃಥ್ವೀ-ಅಪ್-ಭೂತಗಳಿಂದ ಕಫಧಾತುವಿನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರು ಸಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯವೇ ಆಗಿದೆಯೆನ್ನಬೇಕು.

ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಲಾಂಶವಿರುವುದರಿಂದಲೇ ವಿವಿಧ ಪಾಚಕರಸಗಳೂ ಸಂರಕ್ಷಕದ್ರವಗಳೂ ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ದೋಷ, ಧಾತು, ಮಲಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾದ ಘರ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರನೂಕಲು ಜಲಾಂಶವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನೀರಿನ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಆ ಗುಣಗಳಲ್ಲದೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಗುಣವನ್ನು ವಾಗ್ಭಟರು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ:

ಜೀವನಂ ತರ್ಪಣಂ ಹೃದ್ಯಂ ಹ್ಲಾದಿ ಪ್ರಬೋಧನಮ್।
ಗಂಗಾಂಬು ನಭಸೋ ಭ್ರಷ್ಟಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟಂತ್ವರ್ಕೇಂದುಮಾರುತೈಃ॥

ಎಂದರೆ ಆಕಾಶದಿಂದ ಬಿದ್ದ ನೀರು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತ ವಾಗಿದ್ದು ಅಥವಾ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲು, ಬೆಳದಿಂಗಳುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ **'ಗಂಗಾಂಬು'** ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಅಂತಹ ನೀರು ಉತ್ಸಾಹ, ಮನಃಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ, ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನೀರಿನ ಉಗಮಸ್ಥಾನಗಳಾದ ಗಿರಿಗುಹೆ, ಬಯಲು, ಮಲೆನಾಡು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನೀರಿನ ಗುಣದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. **'ಜಾಂಗಲಂ ವಾತಭೂಯಿಷ್ಠಂ ಆನೂಪಂ ತು ಕಫೋಲ್ಬಣಂ'** ಎಂದರೆ ಮಳೆಯು ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಬಯಲು ನಾಡಿನ ನೀರು ವಾತಕಾರಕವೂ ಅತಿಯಾದ ಮಳೆ, ಅಡಿವೆಗಳುಳ್ಳ ಮಲೆ ನಾಡಿನ ನೀರು ಕಫದೋಷಕಾರಕವೂ ಆಗಿರುವುದು.

ನೀರು ಶರೀರದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಗಳನ್ನು ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲವೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿ ಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಯೋಜಿಸಿದೆ.

ಸಮಸ್ಥೂಲಕೃಶಾ ಭುಕ್ತ ಮಧ್ಯಾಂತ ಪ್ರಥಮಾಂಬುಪಾಃ ।

ಎಂದರೆ ಆಹಾರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜಲ ಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರವು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳುದೂ ಸ್ಥೂಲವೂ ಅಥವಾ ಕೃಶವೂ ಆಗುವುದೆಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯವು ಹೇಳು ತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ನಡುನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಜಲ ಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರವು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಅಲ್ಪಜಲವು ಪಾಚಕರಸ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಆಹಾರ ಸೇವನವು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಜಲಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಣ್ಣಲು ಅವಕಾಶವಿದ್ದು ಪಾಚಕರಸಗಳೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪುಷ್ಟಿ ತೂಕಗಳು ಹೆಚ್ಚುವವು. ಊಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಜಲಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ

ಪಾಚಕರಸಗಳು ವಿರಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಮಾಶಯದ ಸ್ಥಳವು ನೀರಿನಿಂದ ವ್ಯಾಪಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಸಿವೂ ತಗ್ಗುವುದು; ಸೇವಿತ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು; ಅದರಿಂದ ಕೃಶತೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವರ್ಧನವೂ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಫ(ಪುಷ್ಟಿ)ವರ್ಧನವೂ ಆಗುವುದೆಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಅನುಪಾನ

'ಅನುಪೀಯತೇ ಯತ್ ಅನುಪಾನಮ್' ಅನುಪಾನವೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದನಂತರ ಕುಡಿಯುವ ದ್ರವವಿಶೇಷಗಳಾಗಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಊಟವಾದನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತಹ ಅನುಪಾನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ವಿದೇಶೀಯರ ಅನುಕರಣದಿಂದ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಆಹಾರದ ತರುವಾಯ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಫ್ರುಟ್‌ಸೆಲಡ್ ಮುಂತಾದ ಪಾಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವ ಅನುಪಾನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಅನುಪಾನದ ಧ್ಯೇಯಗಳು : (೧) **'ಯತ್ ಆಹಾರಗುಣೈಃ ಪಾನಂ ವಿಪರೀತಂ ತದಿಷ್ಯತೇ'** ಎಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಷಡ್ರಸಗಳಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೊಂದು ರಸದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅನುಪಾನದ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸುವುದು. ಆಹಾರವಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದೇ ರುಚಿಕರವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ಮೆಚ್ಚಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಗುಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ ಮಿಕ್ಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಸಿಹಿಯನ್ನೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಬಾರದಾದರೆ ಕಾರದ ಅನುಪಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು.

(೨) **'ಅನ್ನೇನ ಕೇಚಿದ್ವಿಹತಾ ಮನುಷ್ಯಾ ಮಾಧುರ್ಯಯೋಗೇ ಪ್ರಣಯೀಭವಂತಿ'** (ಸು.ಸೂ. ೪೬-೪೦೮) ಎಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರಸಪ್ರಧಾನವಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ಕೆಟ್ಟು ಬೇಸರವಾಗುವುದು. ಮತ್ತೆ ಬೇಸರವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸೂತ್ರ

ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ 'ಹುಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಯಿಕೆಟ್ಟವರು ಮಧುರವಾದ ಅನುಪಾನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು.' ಇದೇ ನಿಯಮವು ಬೇರೆ ರಸಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ವಿರುದ್ಧರಸಾನುಪಾನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಉಪಯುಕ್ತ ರಸಗಳು ನಿರ್ಬಲವಾಗದಂತೆ ಅಥವಾ ವಿರುದ್ಧಾಶನ ಎನಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

(೩) **'ಅನ್ನಾನುಪಾನಂ, ಧಾತೂನಾಂ ದೃಷ್ಟಂ ಯನ್ನ ವಿರೋಧಿ ಚ'** (ಚ.ಸೂ. ೨೭-೩೧೪). ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶ, ಶೋಧಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಅನುಪಾನವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದು.

(೪) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿದ್ದರೂ ಅಭ್ಯಸ್ತವಾದ ರಸವಿಲ್ಲವೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿಯೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸ್ತರಸಾನುಪಾನ ಮಾಡುವುದು.

ಯಾವ ಅನುಪಾನ?

(೧) ಶೀತೋಷ್ಣತೋಯಾಸವಮದ್ಯಯೂಷಫಲಾಮ್ಲಧಾನ್ಯಾಮ್ಲ
ಪಯೋರಸಾನಾಮ್।
ಯಸ್ಯಾನುಪಾನಂ ತು ಹಿತಂ ಭವೇದ್ಯತ್ ತಸ್ಮೈ ಪ್ರದೇಯಂ
ತ್ವಿಹಮಾತ್ರಯಾ ತತ್' (ಸು. ಸೂ. ೪೬-೪೧೯)

ಬಿಸಿನೀರು, ತಣ್ಣೀರು, ಆಸವಾರಿಷ್ಟ, ಮದ್ಯ, ಕಟ್ಟು, ಹುಳಿಹಣ್ಣಿನ ಪೇಯ, ಧಾನ್ಯಾಮ್ಲ, ಹಾಲು, ಮಾಂಸರಸ ಮುಂತಾದವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅನುಪಾನಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಿತವೂ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸುಸಂಗತವೂ ಆದುದನ್ನು ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಅಲ್ಲದೆ **'ವ್ಯಾಧಿಂಚ ಕಾಲಂಚ ವಿಭಾವ್ಯಧೀರೈಃ ದ್ರವ್ಯಾಣಿ ಭೋಜ್ಯಾನಿ ಚ ತಾನಿ ತಾನಿ'** ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಾವಸ್ಥೆ, ಋತುಕಾಲಾದಿಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

(೨) 'ಸ್ನಿಗ್ಧೋಷ್ಣಂ ಮಾರುತೇ ಶಸ್ತಂ ಪಿತ್ತೇ ಮಧುರಶೀತಲಮ್ ।
ಕಫೇಽನುಪಾನಂ ರೂಕ್ಷೋಷ್ಣಂ ಕ್ಷಯೇ ಮಾಂಸರಸಂ ಪ್ರಯುಂಜ್ಯಾತ್ ॥
(ಚ.ಸೂ. ೨೭-೩೨೬)

ವಾತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧೋಷ್ಣವಾದ, ಪಿತ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುರ ಶೀತಲವಾದ, ಕಫಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರೂಕ್ಷೋಷ್ಣವಾದ ಅನುಪಾನವನ್ನೂ ಕ್ಷಯಿಸುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸರಸವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

(ಇ) ಅನುಪಾನಂ ಹಿಮಂ ವಾರಿ ಯವಗೋಧೂಮಯೋರ್ಹಿತಮ್।
ದಧ್ನಿ ಮದ್ಯೇ ವಿಷೇ ಕ್ಷೌದ್ರೇ ಕೋಷ್ಣಂ ಪಿಷ್ಟಮಯೇಷು ತು।
ಶಾಕಮುದ್ಗಾದಿ ವಿಕೃತೌ ಮಸ್ತುತಕ್ರಾಮ್ಲಕಾಂಜಿಕಮ್॥
(ಅ.ಸೂ. ೮-೪೭)

ಎಂದರೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಜವೆಗೋದಿ, ಮೊಸರು, ಮದ್ಯ, ವಿಷ, ಜೇನುಗಳಿದ್ದಾಗ ತಣ್ಣೀರು, ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದರೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಹೆಸರು ಕಾಳುಗಳಿದ್ದಾಗ ಮೊಸರಿನ ತಿಳಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಹುಳಿ ಅಂಬಲಿಗಳು ಅನುಪಾನವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆದರೂ **'ಸರ್ವಾನುಪಾನೇಷು ವರಂ ವದಂತಿ ಮೇಧ್ಯಂ ಯದಂಬು ಶುಚಿಭಾಜನಸ್ಥಮ್'** (ಸು.ಸೂ. ೪೬-೪೨೦) ಎಂದರೆ ಸರ್ವಾನುಪಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ನಿರ್ಮಲವಾದ ನೀರು ಶ್ರೇಷ್ಠವೂ ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಕಿಂ ಫಲಂ ಅನುಪಾನೇನ? : (ಅ) 'ಅನುಪಾನಂ ಹಿತಂ ಯುಕ್ತಂ ತರ್ಪಯತ್ಯಾಶು ಮಾನವಮ್' :

(ಆ) ಸುಖಂ ಪಚತಿ ಚಾಹಾರಂ ಆಯುಷೇ ಚ ಬಲಾಯ ಚ। (ಚರಕ)

(ಇ) ಅನುಪಾನಂ ಕರೋತ್ಯೂರ್ಜಾಂ ತೃಪ್ತಿಂ ವ್ಯಾಪ್ತಿಂ ದೃಢಾಂಗತಾಮ್।
ಅನ್ನಸಂಘಾತಶೈಥಿಲ್ಯವಿಕ್ಲಿತ್ತಿಜರಣಾನಿ ಚ॥ (ಅ.ಸೂ. ೮-೫೨)

ಎಂದರೆ ಆಹಾರದ ಅನಂತರ ಸೂಕ್ತವಾದ ಅನುಪಾನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯೆನಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಆಹಾರದ ಘನತ್ವವನ್ನು ಒಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಅದನ್ನು ದ್ರವೀಕರಿಸಲಿಕ್ಕೂ ತುಂಬ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

(ಈ) ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಶೀತವಾದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಯುಕ್ತವಾದ ಖಾದ್ಯ, ಪೇಯಗಳನ್ನು ಅನುಪಾನವಾಗಿ

ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಾಧಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿದೆ.

ಕೆಳಗಿನವರಿಗೆ ಅನುಪಾನ ವರ್ಜ್ಯ :

ನೋರ್ಧ್ವಾಂಗಮಾರುತಾವಿಷ್ಟಾ ನ ಹಿಕ್ಕಾಶ್ವಾಸಕಾಸಿನಃ।
ಪಿಬೇಯುರುದಕಂ ಭುಕ್ತ್ವಾ ತದ್ಧಿ ಕಂಠೋರಸಿ ಸ್ಥಿತಮ್।
ಸ್ನೇಹಮಾಹಾರಜಂ ಹತ್ವಾ ಭೂಯೋ ದೋಷಾಯ ಕಲ್ಪತೇ॥

(ಚ.ಸೂ. ೨೭-೩೩೨)

ಎಂದರೆ ಶರೀರದ ಊರ್ಧ್ವಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾತ ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ಬಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಊಟಮಾಡಿದವರು, ಅನುಪಾನವನ್ನು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಸೇವಿಸಿದ ಅನುಪಾನವು ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಚದುರಿಹೋಗದೆ ಕಂಠೋರಸ್ಸುಗಳ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿ ಬೇರೆ ದೋಷಗಳು ದುಷ್ಟವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ನಿದ್ರೆ

(ಅ) ನಿದ್ರೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ವಿಚಾರಗಳ ಮುಖವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, '**ಅಭಾವ ಪ್ರತ್ಯಯಾವಲಂಬನಾ ವೃತ್ತಿಃ ನಿದ್ರಾ**' ಎಂದರೆ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದಾದರೂ ತನ್ಮೂಲಕ ನಿಷ್ಪನ್ನವಾದ ಭಾವ, ಭಾವನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪಾತಂಜಲಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

(ಅ) **ಯದಾ ತು ಮನಸಿ ಕ್ಲಾಂತೇ ಕರ್ಮಾತ್ಮಾನಃ ಕ್ಲಮಾನ್ವಿತಾಃ।**
ವಿಷಯೇಭ್ಯೋ ನಿವರ್ತಂತೇ ತದಾ ಸ್ವಪತಿ ಮಾನವಃ॥

(ಚ.ಸೂ. ೨೧-೩೪)

ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ದಣಿದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸೋತಾಗ, ಅವು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ಫಲಗಳು :

ನಿದ್ರಾಯತ್ತಂ ಸುಖಂ ದುಃಖಂ ಪುಷ್ಟಿಃ ಕಾರ್ಶ್ಯಂ ಬಲಾಬಲಮ್।
ವೃಷತಾ ಕ್ಲೀಬತಾ ಜ್ಞಾನಮಜ್ಞಾನಂ ಜೀವಿತಂ ನ ಚ॥ (ಚ.ಸೂ. ೨೧-೩೫)

ಎಂದರೆ ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಜ್ಞಾನ, ಶಕ್ತಿ, ಪುಷ್ಟಿ, ವೀರ್ಯವಂತಿಕೆಗಳು ಲಭಿಸುವುವು. ನಿದ್ರಾನಾಶದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಕೃಶತೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ವೀರ್ಯಹೀನತೆ, ಅಜ್ಞಾನಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾರ್ಥಕವಾದ ಜೀವನವಾಗಲಿ ಮರಣವಾಗಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅಸ್ತಿ-ನಾಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುವು.

ನಿದ್ರಾಭೇದಗಳು :

ತಮೋಭವಾ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಸಮುದ್ಭವಾ ಚ, ಮನಃ ಶರೀರಶ್ರಮಸಂಭವಾ ಚ।
ಆಗಂತುಕೀ, ವ್ಯಾಧ್ಯನುವರ್ತಿನೀ ಚ, ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಭವಾ ಚ ನಿದ್ರಾ॥

(ಚ.ಸೂ. ೨೧-೫೮)

ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮೋಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಬರುವ ನಿದ್ರೆಗೆ 'ತಮೋಭವಾ' ಎನ್ನುವರು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಫೋಲ್ಬಣವಾದಾಗ ಬರುವ ನಿದ್ರೆಗೆ 'ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಸಮುದ್ಭವಾ' ಎನ್ನುವರು; ತನುಮನಗಳು ದಣಿವಾದಾಗ ಬರುವ ನಿದ್ರೆಗೆ 'ಶ್ರಮಸಂಭವಾ' ಎನ್ನುವರು; ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅಫು, ಗಾಂಜಾದಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ನಿದ್ರೆಗೆ 'ಆಗಂತುಕೀ' ಎನ್ನುವರು. ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಬರುವ ನಿದ್ರೆಗೆ 'ವ್ಯಾಧ್ಯನುವರ್ತಿನೀ' ಎನ್ನುವರು.

ನಿದ್ರಾಕಾಲಃ: (ಅ) ಹಿಂದೆ ನಿದ್ರೆಯೆಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಉದಹರಿಸಿದ **'ಯದಾ ತು ಮನಸಿ ಕ್ಲಾಂತೇ'** ಎಂಬ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಾತ್ಮಗಳು ದುಡಿದು ದಣಿದಾಗ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅರ್ಥಾತ್ ನಿದ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಸಕ್ತಿಯೆನಿಸುವಾಗ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕಾದ ಸಹಜ ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತನುಮನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಗಲೇ ದುಡಿಸುವನಾದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯೇ ಸಹಜವಾದ ನಿದ್ರಾಕಾಲವಾಗಿದೆ.

(ಆ) ಅಲ್ಲದೆ—

ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಭಾವಪ್ರಭವಾ ಮತಾ ಯಾ।
ತಾಂ ಭೂತಧಾತ್ರೀಂ ಪ್ರವದಂತಿ ನಿದ್ರಾಮ್॥ (ಚ.ಸೂ. ೨೧-೫೮)

ಎಂದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ 'ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಭವಾ' ನಿದ್ರೆಯನ್ನು **ಭೂತಧಾತ್ರೀ** ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿದ್ರೆಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಸಾಧನೆಗೆ ರಾತ್ರಿಕಾಲದ ನಿದ್ರೆಯೇ ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ.

ನಿದ್ರಾಪ್ರಮಾಣಂ : (ಅ) ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ **'ಯಥಾ ಕಾಲಮತೋ ನಿದ್ರಾಂ ರಾತ್ರೌ ಸೇವೇತ ಸಾತ್ಮ್ಯತಃ'** (ಅ.ಸೂ. ೭-೬೫) ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾತ್ಮ್ಯತಃ ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ

ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ನಿದ್ರಾಪ್ರಮಾಣವು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಋತುಸ್ವಭಾವವನ್ನೂ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕು.

(ಆ) ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೆಲವರು ಹಗಲೇ ನಿದ್ರಿಸಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷ ಗಟ್ಲೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹಗಲುನಿದ್ರೆಯೇ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ **'ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಜಾಗರಾದರ್ಧಂ ಪ್ರಾತಃ ಸ್ವಪ್ಯಾತ್ ಅಭುಕ್ತವಾನ್'** (ಅ.ಸೂ. ೭-೬೫) ಎಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿಲ್ಲದವರು ಎಂದಾದರೂ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಿದ್ದರೆ ಅವರು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಿನ ನಿದ್ರಾಪ್ರಮಾಣವು ಮಾತ್ರ, ಅವರ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರಾಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಸಾಕಾಗು ವುದು.

(ಇ) ನಿದ್ರಾಕಾಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ 'ಯದಾ ತು ಮನಸಿ ಕ್ಲಾಂತೇ' ಎಂಬ ಸೂತ್ರಾರ್ಥವನ್ನನುಸರಿಸಿಯೂ ನಿದ್ರಾಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸ ಬಹುದು. ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದಣಿವಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಮಾಡಬೇಕು. ಎಂದರೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತಾಗ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ದಣಿವಿಲ್ಲದೆ ಉಲ್ಲಾಸ, ಉತ್ಸಾಹಗಳು ತುಂಬಿರ ಬೇಕು.

ದಿವಾಸ್ವಾಪಃ : (ಅ) ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವಾಗ 'ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಭವಾ' ಎಂದರೆ ರಾತ್ರಿಕಾಲದ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಪೋಷಕ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು 'ಭೂತಧಾತ್ರೀ' ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವಂತಹದು. ಎಂದು ಅರಿತಿದ್ದೇವಷ್ಟೇ. ಅದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತ, ಪೋಷಕ ವಾತಾವರಣವು ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹಗಲುನಿದ್ರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

(ಆ) ಏಕೆಂದರೆ ಹಗಲುನಿದ್ರೆಯಿಂದ 'ನಿದ್ರಾಯುತ್ತಂ ಸುಖಮ್' ಎಂಬ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಫಲಗಳು ಸಿಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ; ಅಲ್ಲದೆ **'ರಾತ್ರೌ ಜಾಗರಣಂ ರೂಕ್ಷಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಪ್ರಸ್ವಪನಂ ದಿವಾ'** (ಚ.ಸೂ. ೨೧-೪೯) ಎಂದರೆ ಹಗಲು ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯೂ ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆಯಿಂದ ರೂಕ್ಷತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಕರ್ತವ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ರಜೋಗುಣವು ದಿವಾಸ್ವಪ್ನದಿಂದ ತಗ್ಗಿ ಆಲಸ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕವಾದ ತಮೋಗುಣವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

(ಇ) ಆದರೆ ಕೆಲವು ಋತುಗಳ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ದಿವಾಸ್ವಪ್ನದ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ **'ಗ್ರೀಷ್ಮೇ ಚಾದಾನರೂಕ್ಷಾಣಾಂ ವರ್ಧಮಾನೇ ಚ ಮಾರುತೇ। ರಾತ್ರೀಣಾಂ ಚಾತಿ ಸಂಕ್ಷೇಪಾತ್ ದಿವಾಸ್ವಪ್ನಂ ಪ್ರಶಸ್ಯತೇ'** (ಚ.ಸೂ. ೨೧-೪೨) ಎಂದರೆ ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಆದಾನಕಾಲವಿರುವುದರಿಂದ ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನು ಅಪಹರಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೂಕ್ಷತೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆಗ ವಾತವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಗ ರಾತ್ರಿಗಳೂ ಚಿಕ್ಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ತರುವುದಕ್ಕೂ ಹಗಲು ತಕ್ಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಹಗಲುನಿದ್ರೆಗೆ ಯೋಗ್ಯರು

(ಈ) ಗೀತಾಧ್ಯಯನಮದ್ಯಸ್ತ್ರೀಕರ್ಮಭಾರಾಧ್ವಕರ್ಶಿತಾಃ।
ಅಜೀರ್ಣಿನಃ ವೃದ್ಧಾ ಬಾಲಾಸ್ತಥಾಽಬಲಾಃ॥
ತೃಷ್ಣಾತಿಸಾರಶೂಲಾರ್ತಾಃ ಶ್ವಾಸಿನೋ ಹಿಕ್ಕಿನಃ ಕೃಶಾಃ।
ಕ್ರೋಧಶೋಕಭಯಕ್ಲಾಂತಾಃ ದಿವಾಸ್ವಪ್ನೇ ಚಿತಾಶ್ಚಯೇ॥
ಸರ್ವ ಏತೇ ದಿವಾಸ್ವಪ್ನ ಸೇವೇರನ್ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕಮ್।

(ಚ.ಸೂ. ೨೧-೩೮)

ಎಂದರೆ ಸಂಗೀತ ಮುಂತಾದ ಕಲೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಸಂಶೋಧನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡುವವರು, ಮಾರ್ಗಾಯಾಸವುಳ್ಳವರು, ಕಾಮವಿಲಾಸ ಮತ್ತು

ಘೋರವಾದ ಶಾರೀರಕ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ದಣಿವವರು ಶರೀರ ಕೃಶತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಋತು-ಕಾಲಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಹಗಲು ಮಲಗಬಹುದು. ಕೋಪ, ಶೋಕ, ಭಯ, ವಾತಜನ್ಯವಾದ ಉಬ್ಬಸ, ಬಿಕ್ಕು, ಅತಿಸಾರ ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರು, ಮುದುಕರು, ಮಕ್ಕಳು, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು, ಗಾಯಾಳುಗಳು, ಬಾಯಾರಿಕೆ-ಶೂಲ-ಅಜೀರ್ಣರೋಗ-ಉನ್ಮಾದಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರು ಮತ್ತು ಹಗಲುನಿದ್ದೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದವರು ಎಲ್ಲ ಋತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಗಲುನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಹುದು.

(ಉ) ದಿವಾ ವಾ ಯದಿ ವಾ ರಾತ್ರೌ ನಿದ್ರಾಸಾತ್ಮೀಕೃತಾ ತು ಯೈಃ।
ನ ತೇಷಾಂ ಸ್ವಪತಾಂ ದೋಷೋ ಜಾಗ್ರತಾಂ ಚೋಪಜಾಯತೇ॥

(ಭಾ. ಪ್ರ. ೫೪)

ಹಗಲಲ್ಲಾಗಲಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಿಕೆಯು ಯಾರಿಗೆ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಹಗಲು ಮಲಗಿದ ರಾಗಲಿ ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತಿದ್ದರಾಗಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧೆಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ದಿವಾಸ್ವಪ್ನದ ಪರಿಣಾಮ

ಗ್ರೀಷ್ಮವರ್ಜ್ಯೇಷು ಕಾಲೇಷು ದಿವಾಸ್ವಪ್ನಾತ್ ಪ್ರಕುಪ್ಯತಃ।
ಶ್ಲೇಷ್ಮಪಿತ್ತೇ ದಿವಾಸ್ವಪ್ನಸ್ತಸ್ಮಾತ್ತೇಷು ನ ಶಸ್ಯತೇ॥

(ಚ. ಸೂ. ೨೧-೪೩)

ಎಂದರೆ ಊಟಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮೊದಲು ಶ್ಲೇಷ್ಮವೂ ಅನಂತರ ಪಿತ್ತವೂ ಉದ್ದೀಪನವಾಗುವ ಕಾಲವಾದ್ದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಪಿತ್ತಜನ್ಯವಾದ ಮೇದೋರೋಗ (ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು), ಕಫದ ಕೆಮ್ಮು, ಪಿತ್ತದ ಬಾವು, ಮೈನವೆ, ಪೀನಸ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಳ್ಳವರು ದಿವಾಸ್ವಪ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ **'ಭುಕ್ತ್ವಾ ನ ಸ್ವಪ್ನಂ ಸೇವೇತ, ಸ್ವಸ್ಥೋಽಪ್ಯಸುಖೀಭವೇತ್'** ಎಂದು ಹಾರೀತಸಂಹಿತೆಯು ಊಟಮಾಡಿದೊಡನೆಯೇ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗಗಳಿಂದ ದಿವಾಸ್ವಪ್ನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾದವರು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ

ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಊಟದ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲವು ವಾತ ಕಾಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಗ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದುವರೆಗಿನ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವೊಂದನ್ನುಳಿದು ಮಿಕ್ಕ ಯಾವ ಋತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಸ್ಥರಾದವರು ಹಗಲು ಮಲಗಬಾರದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಹಗಲುನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸ್ನಿಗ್ಧಗುಣವುಳ್ಳ ಕಫಪಿತ್ತರೋಗಗಳಾಗಬಹುದು.

ನಿದ್ರಾನಾಶಕರ, ಆಹಾರ–ವಿಹಾರ

ಆಹಾರ : (ಅ) ನಿದ್ರಾನಾಶವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾತಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮತ್ತೆ ವಾತಪ್ರಕೋಪವು ಕಹಿ, ಖಾರ, ಒಗರು ರಸಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ರಸಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿದ್ರಾನಾಶವುಂಟಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವು ಸಹ ತಿಕ್ತ, ಕಷಾಯ, ಕಟುರಸಗಳುಳ್ಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾತಪ್ರಕೋಪಕಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಸಹ ನಿದ್ರಾನಾಶವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು.

ವಿಹಾರ :

ಕಾಯಸ್ಯ ಶಿರಸಶ್ಚೈವ ವಿರೇಕಃ ಛರ್ದನಂ ಭಯಮ್।
ಚಿಂತಾಕ್ರೋಧ ಕಥಾಧೂಮೋ ವ್ಯಾಯಾಮೋ ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣಂ॥
ಉಪವಾಸೋಽಸುಖಶಯ್ಯಾ ಸತ್ವಾದ್ಯಾತ್ ತಮೋಜಯಃ ।
ಏತ ಏವ ಚ ವಿಜ್ಞೇಯಾ ನಿದ್ರಾನಾಶಸ್ಯ ಹೇತವಃ॥
ಕಾರ್ಯಂ, ಕಾಲೋ. ವಿಕಾರಶ್ಚ ಪ್ರಕೃತಿರ್ವಾಯುರೇವ ಚ ।

(ಚ.ಸೂ. ೨೧-೫೪)

ಎಂದರೆ ವಿರೇಚನ ಅಥವಾ ವಮನೌಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಕೋಪ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಕಥೆ, ಹೊಗೆ, ಕಾಮ ಉತ್ತೇಜಕ ವ್ಯವಹಾರ, ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ, ಉಪವಾಸ ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಸುಖ

ಕರವಲ್ಲದ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದಲೂ ನಿದ್ರಾನಾಶವಾಗುವುದು. ಯೋಗಸಾಧನ ಮುಂತಾದ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ತಮೋಗುಣ ನಾಶವಾಗುವುದ ರಿಂದಲೂ ನಿದ್ರಾನಾಶವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರಾನಾಶಕರವಾದ ವಾತಾವರಣ ದಲ್ಲಿಯ ಉದ್ಯೋಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ, ವಾತಪ್ರಕೋಪಕರವಾದ ಋತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ನಿದ್ರೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾಕರ ಆಹಾರವಿಹಾರ

ಆಹಾರ: 'ಶೀಲಯೇನ್ಮಂದನಿದ್ರಸ್ತು ಕ್ಷೀರಮದ್ಯರಸಾನ್ ದಧಿ' (ಅ.ಸೂ. ೭-೬೬) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಾದ ಪೇಯಗಳು, ಪೃಥ್ವೀ-ಆಪ್ ಪ್ರಧಾನವಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಇದ್ದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ವಿಹಾರ :

ಅಭ್ಯಂಗೋದ್ವರ್ತನಸ್ನಾನಸಮೂರ್ಧಕರ್ಣಾಕ್ಷಿತರ್ಪಣಮ್।
ಮನೋಽನುಕೂಲಾ ವಿಷಯಾಃ ಕಾಮಂ ನಿದ್ರಾಸುಖಪ್ರದಾಃ।

(ಅ.ಸೂ. ೭-೬೭)

ಎಂದರೆ ಅಭ್ಯಂಗ, ಉದ್ವರ್ತನ, ಸ್ನಾನ, ತಲೆ-ಕಿವಿ-ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ತೈಲ-ಲೇಪಾದಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವಿಕೆ, ಇವು ಗಳಿಂದ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು. **'ಸ್ವಾಸ್ತೀರ್ಣಂ ಶಯನಂ, ವೇಶ್ಮ ಸುಖಂ ಕಾಲಸ್ತಥೋಚಿತಃ'** (ಚ.ಸೂ. ೨೧-೫೩) ಸುಖಕರವಾದ ಹಾಸಿಗೆ, ಆನಂದಕರವಾದ ಮತ್ತು ವಾತಪಿತ್ತಗಳು ಶಮನಗೊಳ್ಳುವ ಋತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಾಲ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸು ನಿದ್ರೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಚರಕಾ ಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ

(೧) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ **'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ'** ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ-ಸಂಯೋಗದ ತ್ಯಾಗ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಚರ್ಯ ಈ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ಕಾಮ ಇವುಗಳ ಭಾವವೆಲ್ಲಿಯೂ ತೋರಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ (ಸ್ಖಲಿಸುವ) ಸ್ಥೂಲವೀರ್ಯದ ಸಂಯಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೇ, ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷವೀರ್ಯದಂತಹ ಸ್ಥೂಲವೀರ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸೇ ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದುದೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿದರೂ ಆಗದು. ಏಕೆಂದರೆ ರಜಸ್ಸಿನ (ಮುಟ್ಟಿನ) ಅವರೋಧದಿಂದ (ನಿಗ್ರಹ) ರೋಗವು ಉಂಟಾಗುವುದು; ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಹೇಗಾದೀತು!

ಹೀಗೆ ವಿವೇಚಿಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ಮೂಲಕಲ್ಪನೆಗೂ ಕೇವಲ (ಸ್ಥೂಲ) ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಮಸುಖಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಪೂರ್ಣ ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ಅದ್ಭುತಫಲಗಳ ವಿಷಯದ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ವರ್ಣನೆಗೆ ಸರಿಹೋಗಬೇಕಾದರೆ **'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ'**—ಈ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾದ ಬೇರೆ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕಾದೀತು.

'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ' ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಮಾಡುವಾಗ ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ಚರ್ಯ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸುವುದು ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ **'ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ತು ಶೀಲೇನ ಸದಾ ಚರತಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ'** ಎಂದು ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ: 'ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಯೋಚನೆಯನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಚಾರವಿಚಾರ, ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವುದೇ 'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ'.

ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಯೋಚನೆಯೆಂದರೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಂದೇ ಮೂಲ ಬ್ರಹ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಡನೆಯೂ ಅವು ತನ್ನ ಅಂಶಗಳೇ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಪರರ ಸುಖದುಃಖಗಳು ತನ್ನವೆಂಬ ಭಾವದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು; ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ವೇಗಗಳನ್ನು ಸಂಯಮಿಸಬೇಕು.

ಅಂತಹ ಸಂಯಮದಿಂದ ಶಕ್ತಿಸಂಚಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತನುಮನಗಳು ಅದ್ಭುತ ವೀರ್ಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಭರಿತವಾಗುವವು. **'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ವೀರ್ಯಲಾಭಃ'** ಎಂಬ ಪಾತಂಜಲಯೋಗಸೂತ್ರದ ಅರ್ಥವೂ ಅದೇ ಆಗಿದೆ. ಶಾರೀರಕವಾದ (ಸ್ಖಲನಶೀಲವಾದ) ಸ್ಥೂಲವೀರ್ಯವಾಗಲಿ, ರಜಸ್ಸಾಗಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶುಕ್ರಧಾತುವಿನ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಶುಕ್ರಧಾತುವು ಗರ್ಭೋತ್ಪಾದಕ ಘಟಕಗಳಾದ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ರಜೋವೀರ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಪೋಷಕವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನಗಳಿಗೂ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. **'ಶುಕ್ರಂ ಧೈರ್ಯಂ ಚ್ಯವನಂ ಪ್ರೀತಿಂ ದೇಹಬಲಂ ಹರ್ಷಂ ಬೀಜಾರ್ಥಂ ಚ'** ಎಂದರೆ ಶುಕ್ರವು ಧೈರ್ಯ, ಪುಷ್ಟಿ, ಪ್ರೇಮಲಗುಣ, ಕಸುವು, ಆನಂದಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕ ಬೀಜವಸ್ತುವನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು ಎಂಬ ಸೂತ್ರದಿಂದಲೂ **'ಮನಸಸ್ತತ್ರ ಹರ್ಷಣೇ ಹೇತುರುಚ್ಯತೇ'** ಎಂದರೆ ವೀರ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿನ ಉಲ್ಲಾಸ, ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಮಾತಿನಿಂದಲೂ ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಶುಕ್ರವೆಂದರೆ ಸ್ಖಲನಶೀಲವಾದ ಸ್ಥೂಲಶುಕ್ರವಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ **'ಸರ್ವದೇಹಾಶ್ರಿತತ್ವಾಚ್ಚ ಶುಕ್ರಲಕ್ಷಣಮುಚ್ಯತೇ'** ಎಂದು ಸುಶ್ರುತರೂ **'ಸರ್ವತ್ರಾನುಗತಂ ದೇಹೇ ಶುಕ್ರಂ'** ಎಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಧಾತುವು ಸಮಗ್ರ ತನುಮನಗಳ ಅಣುರೇಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿದ್ದು ಧೈರ್ಯ, ಪುಷ್ಟಿ, ಪ್ರೀತಿ, ಉಲ್ಲಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಶುಕ್ರದ ಆ ಗುಣಗಳೇ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಿದ್ಧಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಹೊಳೆಯದಿರದು.

ಆರಿದ್ದಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆ ಸರ್ವಾಂಗಗತವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶುಕ್ರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. **'ತಸ್ಮಾತ್ ಪುರುಷೋ ಶುಕ್ರಮನುಸುರಕ್ಷೇತ್'** ಎಂದು ಚರಕರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶುಕ್ರಕ್ಕೂ ಸ್ಖಲನಶೀಲಶುಕ್ರಾರ್ತವಗಳಿಗೂ (ಎಂದರೆ ವೀರ್ಯ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವಕ್ಕೂ) ಸಂಬಂಧ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ (ಸ್ಥೂಲ) ರಜೋವೀರ್ಯಗಳು ಮಿತಿಮೀರಿ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಅಂತಃಶುಕ್ರ ಧಾತುವು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕಲಾನುಷ್ಠಾನಗಳಿಂದ ಅಂತಃಶುಕ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ ಬಾಹ್ಯರಜೋವೀರ್ಯಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಸ್ಖಲನಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಗ್ಗುವುದು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧನ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನ, ಕಲಾನುಷ್ಠಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ತೊಡಗಿ ಮೈಮರೆತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಾಗಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪಾರಂಪರಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಾದಿಗಳು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೂ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನಕ್ಕೂ ನಿಕಟಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಭ್ರಮೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬಹುದು.

ಇದುವರೆಗಿನ ಪರಿಶೀಲನದ ಮೇರೆಗೆ ಬಾಹ್ಯವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಅಂತಃಶುಕ್ರದ ವೃದ್ಧಿಸಂಚಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವುದು ಸಮಂಜಸವಾದ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಸಾಧನವೇ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ **'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ'** ಎನಿಸುವುದು. ಅಂತಃಶುಕ್ರವೃದ್ಧಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡದೆ ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲ ರಜೋವೀರ್ಯಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ **'ವೀರ್ಯಲಾಭ'** ಆಗದೆ, ರೋಗಲಾಭ ಆದೀತು!

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಿದ್ಧಿಗೆ ಮೂರು ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳೆಂದು ಹೇಳಿದೆ:

> ತ್ರಯ ಉಪಸ್ತಂಭಾ ಆಹಾರಃ ಸ್ವಪ್ನೋಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮಿತಿ।
> ಏಭಿಸ್ತ್ರಿಭಿರ್ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತೈರುಪಸ್ತಬ್ಧಮುಪಸ್ತಂಭೈಃ ಶರೀರಬಲವರ್ಣೋಪಚಯೋಪಚಿತಮ್॥
>
> (ಆಯುಃ) (ಚ.ಸೂ. ೧೧-೩೬)

ಎಂದರೆ ಆಯುಷ್ಯದ ಹಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಶರೀರಬಲ, ಕಾಂತಿ, ಪುಷ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾದ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖಸ್ಥಾನವು ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್, ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಲೋಪಥಿಯು ಕೊಡುವ ಮಹತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಆ ಮೂರು ಆಯುಷ್ಯದ ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಅಂತಹ ಸ್ತಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ಮಹತ್ವವೇನೆಂಬುದನ್ನು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ **'ಆಹಾರಸ್ಯ ಪರಂಧಾಮ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ರಕ್ಷ್ಯಮಾತ್ಮನಃ ಕ್ಷಯೋ ಹ್ಯಸ್ಯ ಬಹೂನ್ ರೋಗಾನ್ ಮರಣಂ ವಾ ನಿಯಚ್ಛತಿ'** (ಚ.ನಿ. ೬-೧೩) ಎಂದರೆ ಶುಕ್ರ ಧಾತುವು ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಪರಿಪಾಕರೂಪ ವಾಗಿರುವ ಕೊನೆಯ ಧಾತುವಾಗಿದೆ. ಅದು ಕ್ಷಯಿಸಿದರೆ ಶುಕ್ರಜನ್ಯವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದ **ಓಜಸ್ಸು** ಕ್ಷಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು **'ಯನ್ನಾಶೇ ನಿಯತಂ ನಾಶಃ'** ಎಂಬಂತೆ ಓಜಃಕ್ಷಯದಿಂದ ಜೀವನವೇ (ಅರ್ಥಾತ್ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಾತ್ಮಸಂಯೋಗವೇ) ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶುಕ್ರವು ಕ್ಷಯಿಸುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಅದು 'ವಿಲೋಮಗತಿ'ಯಿಂದ ತನ್ನ ಪುಷ್ಟಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ೬ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಧಾತುಗಳ ಕ್ಷಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಮರಣವಾದರೂ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು.

'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ'ಕ್ಕೆ ನಾವು ಅನ್ವಯಿಸಿದ ಅರ್ಥವು ಸರಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಆಧಾರವಿದೆ. ಜೀವಿಯು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಏಳು ಧಾತುಗಳೂ (ಅರ್ಥಾತ್ ಶುಕ್ರಧಾತುವೂ) ಇರುವುವು. ಆದರೆ ಆಗ ಸ್ಖಲನಶೀಲವಾದ ಸ್ಥೂಲವೀರ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. **'ಯಥಾ ಹಿ ಮುಕುಲಸ್ಥೋ ಗಂಧೋ....ಸ ಏವ ಕುಸುಮೇ ವಿವೃತ-ಪತ್ರ-ಕೇಸರೇ ಕಾಲಾಂತರೇಣ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಂ ಗಚ್ಛತಿ, ಏವಂ ಬಾಲಾನಾಮಪಿ ವಯಃಪರಿಣಾಮಾತ್ ಶುಕ್ರ ಪ್ರಾದುರ್ಭಾವೋ ಭವತಿ'** (ಸು.ಸೂ. ೧೪-೧೮) ಎಂದರೆ ಮೊಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ

ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಪರಿಮಳವು, ಕುಸುಮ-ಪತ್ರ-ಕೇಸರಗಳು ಅರಳಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದೊ ಹಾಗೆ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಶುಕ್ರಧಾತುವು ವಯಃಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹರಯಬಂದಾಗ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಸ್ಖಲನಶೀಲವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಶುಕ್ರಧಾತುವಿನಿಂದ **ರಜಸಿ ಚ ಉಪಚೀಯಮಾನೇ ಶನೈಃ ಶನೈಃ ಸ್ತನ ಗರ್ಭಾಶಯ ಯೋನ್ಯಭಿವೃದ್ಧಿರ್ಭವತಿ'** (ಸು.ಸೂ. ೧೪–೧೮) ಎಂದರೆ ಯೌವನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವಾಗ ಗರ್ಭಾಂಗ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ರಜಸ್ಸು ಸಂಚಿತವಾಗುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ತನ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಯೋನಿಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಒಂದು ಮರದ ಟೊಂಗೆ, ಎಲೆಗಳಂತಿರುವ ಸ್ಥೂಲ ರಜೋವೀರ್ಯಗಳ ಸಂಯಮವಾಗಿರದೆ ಬೇರಿನಂತಿರುವ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ 'ಶುಕ್ರಧಾತು'ವಿನ ಸಂಯಮವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥೂಲ ರಜೋವೀರ್ಯಗಳ ಮೂಲಸೂತ್ರಧಾರಿಯಾದ ಆ ಶುಕ್ರಧಾತುವನ್ನು ಯಮ, ನಿಯಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡುವುದೇ ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾಗಿದೆ.

ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧಾತುವನ್ನು ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನಗಳಿಂದ ಸಂಯಮಿಸದೆ ಅದನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಗೊಟ್ಟರೆ ಅದು, ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೀರ್ಯ-ರಜಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಥೂಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಿಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸ್ಥೂಲ ರಜೋವೀರ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಗರ್ಭೋತ್ಪಾದನೆಯಾಗಬೇಕಲ್ಲವೇ **'ಏವಂ ಮಾಸೇನ ರಸಃ ಶುಕ್ರಂ ಭವತಿ ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ಚಾರ್ತವಮ್'** (ಸು.ಸೂ. ೧೪–೧೪) ಎಂದರೆ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಶುಕ್ರಾರ್ತವಗಳು ಮನುಷ್ಯರು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ; ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ರಸಧಾತುವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶುಕ್ರಧಾತುವಾಗಿ ಅನಂತರ ಸ್ಥೂಲವಾದ ರಜೋವೀರ್ಯಗಳಾಗಲು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳಾದ ತರುಣರಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವೂ, ತರುಣಿಯರಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಜಃಸ್ರಾವವೂ (ಮುಟ್ಟು) ಆಗುವುದು.

ರಸವು ಶುಕ್ರರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹಿಡಿಯುವದರಿಂದಲೇ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನಗಳು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುವುವೆಂದು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ರಜಃಸ್ರಾವ, ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನಗಳು ಆ ಅವಧಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಸ್ತ್ರೀದರ್ಶನಾದಿಭಿಃ ಶುಕ್ರಂ ಕದಾಚಿತ್ ಚಲಿತಂ ಸ್ರವೇತ್।
ಗ್ರಾಮ್ಯಧರ್ಮಕೃತಾನ್ ದೋಷಾನ್ ಸೋಽಸಂಸರ್ಗೇಽಪ್ಯವಾಪ್ನುಯಾತ್॥

ಎಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಕಾಮುಕತೆಯಿಂದ ದರ್ಶನ-ಸ್ಪರ್ಶನಾದಿ ಶೃಂಗಾರ ಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥೂಲ ರಜೋವೀರ್ಯಗಳು ಸ್ರವಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅವುಗಳ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸ್ರಾವವುಂಟಾದರೆ ಧಾತುರೂಪದ ಶುಕ್ರವು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಂಭೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅತಿಸಂಭೋಗದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ವ್ಯವಾಯದ (ಸಂಭೋಗದ) ವಯಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಥುನ

ವ್ಯವಾಯಾರ್ಹ ವಯಸ್ಸು

(೧) ವ್ಯವಾಯವೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಕಾಮಸಂಯೋಗ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯವಾಯಾರ್ಹ ವಯಸ್ಸೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ವಯಸ್ಸು ಎಂದರ್ಥವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿವಾಹಾರ್ಹ ವಯಸ್ಸು ಎಂದರ್ಥ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಏಕೆಂದರೆ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವೂ ವ್ಯವಾಯವೂ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವ ವಾಡಿಕೆಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆ ಮಾಡುವ ರೂಢಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆ ರೂಢಿಯು ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣ ಲುಪ್ತವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ವ್ಯವಾಯಾರ್ಹ ವಯಸ್ಸೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗದ ವಯಸ್ಸೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ನೀತಿಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಲಿ ಒಪ್ಪಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ವ್ಯವಾಯಾರ್ಹವಯ' ಎಂದಾಗ ವಿವಾಹಿತರಾದ ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ಸಂಯೋಗದ ವಯಸ್ಸು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

(೨) ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸಿನ ವಯಸ್ಸು ೨೫ ಅಥವಾ ೨೦ ವರ್ಷ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ೧೬ ವರ್ಷವಾಗಿರಬೇಕೆಂದೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ೧೨ ವರ್ಷವಾಗಿರಬೇಕೆಂದೂ ವಿವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ೧೨ ವರ್ಷವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುವವರು ಬಹುಶಃ ಅದು ವಿವಾಹದ ವಯಸ್ಸಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರೂ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು.

(೩) ಅದರೆ ವ್ಯವಾಯವು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೌವನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸೇ

ವ್ಯವಾಯದ ವಯಸ್ಸಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಡಸಿಗೆ ೨೫ ವರ್ಷ, ಹೆಂಗಸಿಗೆ ೧೬ ವರ್ಷವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು ವಿವೇಕಸಮ್ಮತವಾಗುವುದು. ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. **'ಪಂಚವಿಂಶೇ ತತೋ ವರ್ಷೇ ಪುಮಾನ್ ನಾರೀ ತು ಷೋಡಶೇ'** ಎಂದರೆ ವ್ಯವಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಡಸಿಗೆ ೨೫ ವರ್ಷ, ಹೆಂಗಸಿಗೆ ೧೬ ವರ್ಷಗಳಾಗಿರಬೇಕು; ಹಾಗಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಸಮವೀರ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದೇ ಸುಶ್ರುತರೇ **'ಅಥಾಸ್ಮೈ ಪಂಚವಿಂಶತಿ ವರ್ಷಾಯ ದ್ವಾದಶ ವರ್ಷಾಂ ಪತ್ನಿಮಾವಹೇತ್'** (ಸು.ಶಾ. ೧೦-೫೩) ಎಂದರೆ ೨೫ ವರ್ಷದ ಗಂಡಸ್ಸು ೧೬ ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಾಗ ಅವರ ಲಕ್ಷ್ಯವು ವ್ಯವಾಯವಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲದೆ ವಿವಾಹವಾಗಿರಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ **'ಬಾಲೇತಿಗೀಯತೇ ನಾರೀ ಯಾವದ್ವರ್ಷಾಣಿ ಷೋಡಶ ತತಸ್ತು ತರುಣೀ ಜ್ಞೇಯಾ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶತ್ ವತ್ಸರಾವಧಿ'** ಎಂದರೆ ಹುಡುಗಿಯು ೧೬ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬಾಲಾ ಎಂದೂ, ಅನಂತರ ೩೨ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ತರುಣಿ ಎಂದೂ ಭಾವಪ್ರಕಾಶಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಯೌವನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಸುಶ್ರುತರು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯವಾಯದ (ಸಂಭೋಗದ) ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯವು ಸಂತಾನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರುವುದರಿಂದ ಯೌವನಪೂರ್ವದ ವ್ಯವಾಯದಿಂದ ಬಸಿರು ನಿಂತರೆ ಅದರ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಊನ ಷೋಡಶವರ್ಷಾಯಾಮಪ್ರಾಪ್ತಃ ಪಂಚವಿಂಶತಿಮ್।
ಯದ್ಯಾಧತ್ತೇ ಪುಮಾನ್ ಗರ್ಭಂ ಕುಕ್ಷಿಸ್ಥಃ ಸ ವಿಪದ್ಯತೇ ॥
ಜಾತೋ ವಾ ನ ಚಿರಂ ಜೀವೇತ್ ಜೀವೇದ್ವಾ ದುರ್ಬಲೇಂದ್ರಿಯಃ।
ತಸ್ಮಾದತ್ಯಂತ ಬಾಲಾಯಾಂ ಗರ್ಭಾಧಾನಂ ನ ಕಾರಯೇತ್॥

(ಸು.ಸಾ. ೧೦-೫೪).

ಎಂದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ತುಂಬದಿರುವ ಗಂಡಸು ಹದಿನಾರು ತುಂಬದಿರುವ ಬಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸಿ ಗರ್ಭನಿಂತರೆ ಅದು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲೇ ಸಾಯು

ವುದು; ಒಂದುವೇಳೆ ಪೂರ್ಣಗರ್ಭಾವಧಿ ತುಂಬಿ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಅಲ್ಪಾಯುಷಿಯಾಗುವುದು; ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವಿಸಿದರೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸತ್ವಹೀನವಾಗುವವು.

ಅಪರಿಪಕ್ವ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಂತಾನವು ದುರವಸ್ಥೆಗೆ ಈಡಾಗುವಂತೆ ಯೌವನಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಗರ್ಭೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವೀರ್ಯ ಆರ್ತವಗಳು ಅಪಕ್ವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲು 'ಶುಕ್ರಧಾತುವು' ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಶುಕ್ರಧಾತುವು ವೆಚ್ಚಿಸಲ್ಪಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ತನುಮನಗಳಿಗೆ ಆ ಶುಕ್ರಧಾತುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾದ **'ಶುಕ್ರಂ ಧೈರ್ಯಂ ಚ್ಯವನಂ ಪ್ರೀತಿಂ ದೇಹಬಲಂ ಹರ್ಷಂ'** ಎಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುವವು. ಅಲ್ಲದೆ ಶುಕ್ರದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಶುಕ್ರದಿಂದಲೇ ವಿಕಸಿತವಾಗುವ ತನುಮನಗಳ **'ಓಜಸ್ಸೂ'** ಕ್ಷಯಿಸಿ **'ಯನ್ನಾಶೇ ನಿಯತಂ ನಾಶಃ'** ಎಂದರೆ ಓಜಸ್ಸು ನಾಶವಾದರೆ ಜೀವನಾಶದ ಭಯವುಂಟಾಗಲೂಬಹುದು.

೧. **ವ್ಯವಾಯಮರ್ಯಾದಾ :** 'ವ್ಯವಾಯಮರ್ಯಾದಾ' ಎಂದರೆ ಗರ್ಭಧಾನ ಮಾಡುವ (ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲಿಸುವ) ಅರ್ಹತೆಯು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಅರ್ಹತೆಯು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವಾಹದ ಉದ್ದೇಶವು ಸಂತಾನಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಡಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಧಾರ್ಮಿಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

೨. ಮೇಲಿನ ವಿಚಾರಸರಣಿಯಂತೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ—

ಪಂಚಪಂಚಾಶತೋ ನಾರೀ ಸಪ್ತಸಪ್ತತಿತಃ ಪುಮಾನ್ ।
ದ್ವಾವೇತೌ ನ ಪ್ರಸೂಯೇತೇ ಪ್ರಸೂಯೇತೇ ವ್ಯತಿಕ್ರಮಾತ್॥

ಎಂದರೆ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ೫೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಡಸಿಗೆ ೭೭ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಸಂತಾನಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದೆಂದೂ ಅನಂತರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ

ಎಂದೂ 'ರಾಜವಲ್ಲಭ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯೋಮಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬ ಮತಭೇದವಿರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರವರ ತನುಮನಗಳ ರಚನೆ, ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಕಾಮಬಲ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಧಾನ, ಧಾರಣಗಳ ಯೋಗ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜನ್ಮಭೂಮಿ ವಾಸಭೂಮಿಗಳ ಜಲ, ವಾಯು, ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮವೂ ಸಂತಾನಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುವಾಯವೂ '**ಪ್ರಸೂಯೇತೇ ವ್ಯತಿಕ್ರಮಾತ್**' ಎಂದರೆ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಸಂತಾನವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೩. ಮೇಲಿನ ವಿವೇಚನೆಯು ತತ್ವಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿಯೇ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ ಸಂಭೋಗಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗಿರುವುದೆಂಬುವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

೪. ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷಸಂಭೋಗವು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಾಧಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ವಯಸ್ಸೆಷ್ಟಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಭಾವಪ್ರಕಾಶಕಾರರು—

> **ಅಧಿರೂಢಾ ಸ್ಮಾತ್ ಪಂಚಾಶತ್ ವತ್ಸರಾ।**
> **ವೃದ್ಧಾ ತತ್ಪರತೋ ಜ್ಞೇಯಾ ಸುರತೋತ್ಸವವರ್ಜಿತಾ॥**

ಎಂದರೆ ೫೫ ವರ್ಷಗಳನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ (ಧರ್ಮಸಾಧನದ ಆಸ್ಥೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ) ಅವಳು ವೃದ್ಧೆಯೆನಿಸುವಳೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

೫. ಅಲ್ಲದೆ '**ಅತಿವೃದ್ಧಾಯಾಂ ಗರ್ಭಾಧಾನಂ ನೈವ ಕುರ್ವೀತ**' ಎಂದರೆ ಅತಿವೃದ್ಧೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ಥಾಪನ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದರೆ ಕೆಲವು ವೃದ್ಧೆಯರಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯವಾಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಸಿರು ಬಾಣಂತಿತನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಬೇಕಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮಗಳು ಅವರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಸೂತಿ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ಕೈಕೊಂಡರೂ ಗರ್ಭಸ್ಥಾಪನವಾಗದಂತೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ

ಯನ್ನೂ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅರಿತು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯವಾಯ ನಿಯಮಗಳು

ಊಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ರಾದಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಿಯಮಗಳಿವೆಯೊ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧಕವಾದ ವ್ಯವಾಯದ (ಸಂಭೋಗ) ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಆ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ (ಅ) ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ಆಚರಿಸುವವರು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು? (ಆ) ವ್ಯವಾಯಕಾಲವಾವುದು? (ಇ) ವ್ಯವಾಯ ಆಚರಣೆಗೆ ವರ್ಜ್ಯರಾದ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಾರು? (ಈ) ವ್ಯವಾಯಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾದ ಸ್ಥಾನ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಾವುವು? (ಉ) ವ್ಯವಾಯೋಚಿತ ಆಸನ— ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳು ಬರುವವು.

(ಅ) **ವ್ಯವಾಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರು :** ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೇಮಾದರ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು; ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರಾಗಿರಬೇಕು; ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು; ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು; ಯೌವನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವರಾಗಿರಬೇಕು.

(ಆ) **ವ್ಯವಾಯ ಕಾಲ :** ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಷಿದ್ಧ ತಿಥಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಬಲವುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ವಸಂತ, ಶರತ್ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯೂ ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಸಲವೂ ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ವಾಗ್ಭಟರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

(ಇ) **ವ್ಯವಾಯವರ್ಜ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು :** ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮವಿರುವವರು, ಸೂತಿಕೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಪರಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತಸ್ಥರು ವ್ಯವಾಯಕ್ಕೆ ವರ್ಜ್ಯರೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯವಾಯದ ಶ್ರಮವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದವರು, ಅತಿಸ್ಥೂಲರು, ಅತಿಕೃಶರು ವರ್ಜ್ಯರು. ಅತ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿದವರು, ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆ

ಉಳ್ಳವರು, ಹಸಿವು-ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವೇಗಗಳುಳ್ಳವರು, ವ್ಯವಾಯದಲ್ಲಿ ಬಯಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವವರು, ದಣಿದವರು, ಉಪವಾಸವಿದ್ದವರು, ಬಾಲ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರು, ವೃದ್ಧರು ವ್ಯವಾಯಕ್ಕೆ ವರ್ಜ್ಯರು. ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಸಲ ವ್ಯವಾಯವನ್ನಾಚರಿಸಿದವರು ಕೂಡಲೆ ಮರಳಿ ವ್ಯವಾಯಕ್ಕೆ ಅನರ್ಹರು ಎನಿಸುವರು.

(ಈ) **ವ್ಯವಾಯವರ್ಜ್ಯ ಸ್ಥಾನ** : ಪೂಜ್ಯಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ, ವಧಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ, ಚಾವಡಿ(ಕಚೇರಿ)ಯಲ್ಲಿ, ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳ ಕೂಟದಲ್ಲಿ, ಗಲಾಟೆಯಿರುವಲ್ಲಿ ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವು ತನ್ನ ರೂಪ, ಗಂಧ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಶಬ್ದಾದಿಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಸಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹದಿದ್ದರೆ ಆ ಸ್ಥಾನವು ವ್ಯವಾಯವರ್ಜ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದಿಗಿಲು, ಸಂಕೋಚ, ಆತ್ಮಹೀನತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳೂ ವ್ಯವಾಯಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ.

(ಉ) **ವ್ಯವಾಯಕ್ಕೆ ಉಚಿತ-ಅನುಚಿತ ಶರೀರಾವಸ್ಥೆ :** ಶರೀರಾವಸ್ಥೆ ಎಂದರೆ ವ್ಯವಾಯ(ಸಂಭೋಗ)ದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಆಸನಗಳು ಎಂದರ್ಥ. ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ ಎಂದೂ ಸಹ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು.

ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಸನ ಎಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮೇಲ್ಮುಖಳಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಪವಡಿಸುವುದು, ಪುರುಷನು ಕೆಳಮುಖನಾಗಿ ವ್ಯವಾಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುವುದು. ಅದು 'ಸಹಜಾಸನ'ವಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ಶರೀರಗಳ ರಚನೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟದೋಷಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಹಜಾಸನ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಹಜಾಸನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ವಾತ್ಸಾಯನ ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುವರು. ಹಾಗೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು :

(೧) ವ್ಯವಾಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯು ಗುರಿ

ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಾರ್ಪಾಡುಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಆಸನವು ಸಹ ಗರ್ಭಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಸಾಧಕವಾಗಿರುವಂತಹವೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಕಾಮವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಅದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಸಂತಾನಸಿದ್ಧಿಗೆ 'ಸಹಜಾಸನ'ವೆ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.

(೨) ಆದರೂ ದಂಪತಿಗಳ ಪ್ರೇಮವರ್ಧನಕ್ಕಾಗಿ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ವಿವಿಧತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ನೂರಾರು ಆಸನಗಳು ಹಳೆಯ ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಕೇವಲ ವಿಲಾಸಪ್ರಿಯತೆಯಿಂದ ತನುಮನಗಳಿಗೆ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಾರದು.

(೩) ಪಶುಗಳು ಅನುಸರಿಸುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾನವರು ಆಚರಿಸಬಾರದು.

(೪) ವ್ಯವಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಸಿದ್ಧವಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಾಯವನ್ನಾಚರಿಸಬಾರದು.

(೫) ಗಂಡುಸಂತಾನಾಪೇಕ್ಷಿಗಳು ಹೆಂಡತಿಯ ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ಬಳಿಕ ಸಮದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಹೆಣ್ಣುಸಂತಾನಾಪೇಕ್ಷಿಗಳು ವಿಷಮದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯವಾಯವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. (ವ್ಯವಾಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವೂ ಆದ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಇದೇ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ 'ಪ್ರೇಮಕಲಾ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿರಿ.)

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವ್ಯವಾಯನಿಯಮಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪುರಾತನ ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯಾಚಾರ್ಯರ ಆಧಾರ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ:

ಅನರ್ಹ ವ್ಯವಾಯೀ ಸ್ತ್ರೀ

ಅಪ್ರಿಯಾಮಪ್ರಿಯಾಚಾರಾಂ ದುಷ್ಟಸಂಕೀರ್ಣ ಮೇಹನಾಮ್ ।
ಅತಿಸ್ಥೂಲಕೃಶಾಂ ಸೂತಾಂ ಗರ್ಭಿಣೀಮನ್ಯಯೋಷಿತಮ್ ।
ವರ್ಣಿನೀಮನ್ಯಯೋನಿಂಚ......(ಅ. ಸೂ. ೭-೬೯)
ಗ್ರಾಮಧರ್ಮೇ ತ್ಯಜೇನ್ನಾರೀಮನುತ್ತಾನಾಂ ರಜಸ್ವಲಾಮ್ ॥

ವ್ಯವಾಯಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಳ

......ಗುರುದೇವ ನೃಪಾಲಯವಪ್ ।
ಚೈತ್ಯಶ್ಮಶಾನಾಯತನ ಚತ್ವರಾಂಬು ಚತುಷ್ಪಥನವ್ ॥ (ಅ.ಹೃ. ೭)

ವ್ಯವಾಯಕಾಲ

ಪರ್ವಾಣ್ಯನಂಗಂ ದಿವಸಂ...... (ಅ.ಹೃ. ೭)

ನ ಸಂಧ್ಯಯೋಃ ನ ನಿಷಿದ್ಧತಿಥಿಷು ನ ಪ್ರಣೀತ ಸಂಕಲ್ಪಃ ನಾನುಪಸ್ಥಿತ ಪ್ರಹರ್ಷೋ ನ ಮೂತ್ರೋತ್ಸರ್ಗಪೀಡಿತಃ ನ ಶ್ರಮವ್ಯಾಯಾಮೋಪ ವಾಸಕ್ಲಮಾಭಿಹತಃ ವ್ಯವಾಯಂ ಗಚ್ಛೇತ್ (ಚರಕ)

ಸೇವೇತ ಕಾಮತಃ ಕಾಮಂ ತೃಪ್ತೋ ವಾಜೀಕೃತೋ ಹಿಮೇ॥
ತ್ರ್ಯಹಾದ್ವಸಂತ ಶರದೋಃ ಪಕ್ಷಾದ್ವರ್ಷಾನಿದಾಘಯೋಃ (ಅ.ಸೂ. ೭)

ವ್ಯವಾಯೀ ಪುರುಷ

ಅತ್ಯಾಶಿತೋಽಧೃತಿ ಕ್ಷುದ್ವಾನ್ ದುಃಸ್ಥಿತಾಂಗಃ ಪಿಪಾಸಿತಃ।
ಬಾಲೋವೃದ್ಧೋಽನ್ಯವೇಗಾರ್ತಃ ತ್ಯಜೇದ್ರೋಗೀ ಚ ಮೈಥುನಮ್॥
(ಅ.ಸೂ. ೭)

ಅಯೋಗ್ಯ ಆಸನ

ನ ಚ ನ್ಯೂಬ್ಜಾಂ ಪಾರ್ಶ್ವಗತಾಂ ವಾ ಸಂಸೇವೇತ । (ಅ ಸೂ. ೮)

ಸಂತಾನಾಪೇಕ್ಷೀ

ಪುಷ್ಪಕಾಲೇ ಶುಚಿಸ್ತಸ್ಮಾದಪತ್ಯಾರ್ಥೀ ಸ್ತ್ರಿಯಂ ವ್ರಜೇತ್ ॥
ಸ್ನಾನಾತ್ ಪ್ರಭೃತಿಯುಗ್ಮೇಷು ಅಹಸ್ಸು ಸಂವಸೇತಾಂ ಪುತ್ರಕಾಮೌ॥
ತೌ ಚ ಆಯುಗ್ಮೇಷು ದುಹಿತೃಕಾಮೌ (ಚ.ಶಾ. ೮-೬)

ವೀರ್ಯವರ್ಧನ

ವೃಷ್ಯ, ವಾಜೀಕರಣ, ರಸಾಯನ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರನೇಕರು ಅವನ್ನು ಸಮಾನಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ; ವಿಶಿಷ್ಟಾರ್ಥದಲ್ಲಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಂತೂ ಆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಹಳ ತಪ್ಪುತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ **'ರಸಾಯನ'** ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಶರೀರದ ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರ ಎಂಬ ಭವ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ರಸಾಯನವೆಂದೊಡನೆ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಸಾಯನವೆಂದರೆ ಭಯಂಕರವಾದ ಭಸ್ಮಗಳ ಪ್ರಯೋಗವೆಂದೂ ಪಥ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಭೀಕರವಾದ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುವೆಂದೂ ಭಾವನೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಬುಡವಿಲ್ಲದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುವುದು ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

(೧) **ವೃಷ್ಯವೆಂದರೇನು?:** ವೃಷ್ಯವೆಂದರೆ ವೃಷಸಮಾನ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಅರ್ಥಾತ್ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಎತ್ತಿನ ಸಮಾನ ಬಲದಾಯಕ, ಶುಕ್ರವರ್ಧಕ ಎಂದು ಅರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು **'ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಯೌಜಸ್ಕರಂ ಯತ್ತು ತದ್ ವೃಷ್ಯಂ ತದ್ರಸಾಯನಮ್'** (ಚ.ಚಿ. ೧-೫) ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವನಲ್ಲಿ ಓಜಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯೋಗಗಳಿಗೆ 'ವೃಷ್ಯ' ಎಂದೂ 'ರಸಾಯನ'ವೆಂದೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ರಸಾಯನವು ಶುಕ್ರವರ್ಧಕ ಆಗಿರಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ! ಏಕೆಂದರೆ ಶುಕ್ರವೃದ್ಧಿಯಾಗದೆ ಅದರ ಸಾರಭಾಗವಾದ 'ಓಜಸ್ಸು' ಹೇಗೆ ಬೆಳೆದೀತು! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಂತಹ ವೃಷ್ಯಯೋಗಗಳು ಶುಕ್ರವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ **'ದೀರ್ಘಾಯುಃ ಸ್ಮೃತಿಂ ಮೇಧಾಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ತರುಣಂ ವಯಃ'** (ಚ.ಚಿ. ೧-೬) ಎಂದರೆ ದೀರ್ಘಾಯು, ಬುದ್ಧಿ, ಸ್ಮೃತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ ತಾರುಣ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುವು.

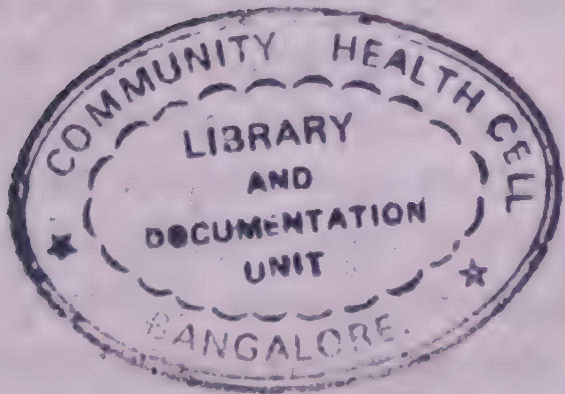
(೨) **ವಾಜೀಕರಣವೆಂದರೇನು?** ವೃಷ್ಯಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾಜೀಕರಣ ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವುಳ್ಳವು ಕೆಲವು ಇರುತ್ತವೆ. 'ವಾಜಿ' ಎಂದರೆ ಕುದುರೆ; ವಾಜೀಕರಣವೆಂದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವಾಜಿಯಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಯೋಗಗಳಾಗಿವೆ. ವಾಜೀಕರಣದಂತಹ ವೃಷ್ಯಯೋಗಗಳು ಹಿತಕರವೇ ಅಹಿತಕರವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ಮತ್ತು ವೃಷ್ಯಯೋಗಗಳ ಗುಣವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ವಾಜೀಕರಣ ಯೋಗಗಳ ಹೊಗಳಿಕೆ ಅಷ್ಟಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ವಾಜೀಕರಣಯೋಗಗಳು ಕೇವಲ ವ್ಯವಾಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳಾಗಿವೆ. ಅಂತಹ ಯೋಗಗಳು ಶರೀರಸಂವರ್ಧನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗದೆ ಬರಿ ವ್ಯವಾಯ ಲಂಪಟತನವನ್ನಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಹಿತವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

(೩) **ವೃಷ್ಯ ಮತ್ತು ವಾಜೀಕರಣಗಳ ಪರಿಣಾಮ :** ವೃಷ್ಯ ಯೋಗಗಳು ಈ ಮೊದಲೇ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ 'ರಸಾಯನಗಳು' ಎಂದರೆ ಬೃಂಹಣಾತ್ಮಕ(ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ)ವಾಗಿವೆ; ವಾಜೀಕರಣಗಳು ಕೇವಲ ಕಾಮೋದ್ದೀಪಕಗಳಾಗಿವೆ. ಉದ್ದೀಪಕಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದಾದರೂ ನಾಡಿಗಳ ಉದ್ದೀಪನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅತಿವ್ಯವಾಯದ ಒಲವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಶರೀರದ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಜೀಕರಣಗಳು ಬಹುತರವಾಗಿ ಕರ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿವೆ, ಎಂದರೆ ಸೊರಗಿಸುವಂತಹವಾಗಿವೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು **'ಅಪತ್ಯಸಂತಾನಕರಂ ಯತ್ ಸದ್ಯಃ ಸಂಪ್ರಹರ್ಷಣಮ್'** (ಚ.ಚಿ. ೧-೧೧) ಎಂದರೆ ವಾಜೀಕರಣವು ಸಂತಾನಕರಂ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ 'ಗರ್ಭಸ್ಥಾಪನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ' ಎಂದೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವೇ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಸದ್ಯಃ ಸಂಪ್ರಹರ್ಷಣಂ' ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹರ್ಷದಾಯಕವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವಾಗ್ಭಟರು **'ವಾಜೀಕರಣಮನ್ವಿಚ್ಛೇತ್ ಸತತಂ ವಿಷಯೀ ಪುಮಾನ್'** ವಿಷಯಾಭಿಲಾಷಿಗಳೇ ವಾಜೀಕರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ **'ಪುರುಷೋ ನಿಯತಾತ್ಮವಾನ್'** ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಸಂಯಮವುಳ್ಳ ಪುರುಷನೇ ವಾಜೀಕರಣವನ್ನು

ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

(೪) ಆದ್ದರಿಂದ 'ವೃಷ್ಯ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ 'ಶುಕ್ರಧಾತುವೃದ್ಧಿಕರ' ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. 'ವಾಜೀಕರ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ 'ಕ್ಷಣಿಕ ಉತ್ತೇಜಕ' ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹಿತಕರ; ಮಿತಿಮೀರಿದರೆ ಅಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

(೫) ಏಕೆಂದರೆ ಉತ್ತೇಜಕಗಳು ಬಹುಶಃ ವಾಯು-ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್‌ತತ್ವ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿವೆ. ಅವು ಲಯಕಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಂದ ಶುಕ್ರಾಂಗಗಳು ದಣಿಯುಬಹುದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕ್ಷಯ, ನಪುಂಸಕತೆ ಮುಂತಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆ ವಿಪರೀತ (ವಿರುದ್ಧ) ಪರಿಣಾಮಮಾಡುವ ದ್ರವ್ಯ, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಿಷಗಳೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. **'ಅಭೇಷಜಮಿತಿ ಜ್ಞೇಯಂ ವಿಪರೀತಂ ಯದೌಷಧಮ್'** (ಚ.ಚಿ. ೧-೧೪). ಆದ್ದರಿಂದಲೇ **'ಅನುಮೋದಾಮಹೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಮೇಕಾಂತೇ ನಿರ್ಮಲಮ್'** ಎಂದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವೃಷ್ಯವೆಂದು ವಾಗ್ಭಟರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ನಪುಂಸಕತ್ವ ವಿಚಾರ

ನಪುಂಸಕತ್ವದಲ್ಲಿ 'ಸಹಜ, ಜಾತಜ' ಎಂದು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಜನ್ಮದಾರಭ್ಯವಾಗಿರುವ ನಪುಂಸಕತೆಯು ಸಹಜವಾಗಿದೆ; ಹುಟ್ಟಿದನಂತರ ಬರುವ ನಪುಂಸಕತೆಯು ಜಾತಜವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಪುಂಸಕತೆಯನ್ನು ಸಂಹಿತೆಯಾಗಿ ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ: (೧) **ಆಸೇಕ್ಯ** (೨) **ಸೌಂಗಧಿಕ** (೩) **ಕುಂಭೀಕ** (೪) **ಈರ್ಷ್ಯಕ** (೫) **ಷಂಢಕ.** ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ, ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರದ ನಪುಂಸಕರಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರವು (ಸ್ಥೂಲವೀರ್ಯ) ಇರುತ್ತದೆ. ಐದನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ನಪುಂಸಕರಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲವೀರ್ಯವು ಇರುವುದೇ ಕಡಿಮೆ; ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶುಕ್ರಧಾತುವೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

'ನ-ಪುಂಸಕ' ಈ ಶಬ್ದವು ಗಂಡಸುತನವಿಲ್ಲದವನು ಎಂಬ ಅರ್ಥವುಳ್ಳದಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವಾಗ ಆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಿದುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ **'ಪುಂಸ್ತ್ವ'** ಈ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭೋತ್ಪಾದನಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಅರ್ಥವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು ತೋರುವುದು. ಎಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಪುರುಷನಲ್ಲಾಗಲಿ ಯಾವ ಶುಕ್ರಾಂಶದ ಇರುವಿಕೆಯು ಗರ್ಭೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ 'ಪುಂಸ್ತ್ವ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಪುರುಷನಲ್ಲೀ ಆಗಲಿ ನಪುಂಸಕತ್ವವೆಂದರೆ ಗರ್ಭೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಶುಕ್ರಾಂಶವು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆ ಅರ್ಥವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಐದೂ ಪ್ರಕಾರದ ನಪುಂಸಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಗರ್ಭೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಎಂದೆಂದೂ ಸಮರ್ಥರಾಗಲಾರರೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಹ ಕೆಲವು ವಿಕೃತ ಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂಭೋಗಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ ಗರ್ಭೋತ್ಪಾದನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಬರಬಹುದು. ಗರ್ಭೋತ್ಪಾದಕ ಶುಕ್ರವು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟ

ವಿಕೃತಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂಭೋಗಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಬಾರದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ನಪುಂಸಕವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದೋಷದಿಂದ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಶುಕ್ರದೋಷದಿಂದ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದ ವಿಕೃತ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ, ವಿಕೃತಚೇಷ್ಟೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕಾಮಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಕಾಮಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದೀಪನವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ನಪುಂಸಕನು ಯಾವ ವಿಕೃತಚೇಷ್ಟೆಗಳಿಂದ ಉದ್ದೀಪನಹೊಂದುವನೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಧುನಿಕ ಕಾಮವಿಜ್ಞಾನವು ಸಹ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು.

೧. ಆಸೇಕ್ಯ

ಪಿತ್ರೋರತ್ಯಲ್ಪಬೀಜತ್ವಾತ್ ಆಸೇಕ್ಯಃ ಪುರುಷೋಭವೇತ್।
ಸ ಶುಕ್ರಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ಲಭತೇ ಧ್ವಜೋಚ್ಛ್ರಾಯಮಸಂಶಯಮ್॥

ತಾಯಿತಂದೆಗಳ ಶುಕ್ರಧಾತುವಿನಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೊರತೆಯ ಮೂಲಕ '**ಆಸೇಕ್ಯ**' ಎಂಬ ಪ್ರಕಾರದ ನಪುಂಸಕತ್ವವು ಮಗನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆಸೇಕ್ಯ–ನಪುಂಸಕನಿಗೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಉದ್ದೀಪನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವನು ಪರರ ಶುಕ್ರವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ '**ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್**' ಮುಂತಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸತ್ವಗಳು ನಪುಂಸಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಪರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶುಕ್ರದಿಂದ ಅಂತಹ ಸತ್ವ (ಟೆಸ್ಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟ್) ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

೨. ಸೌಗಂಧಿಕ

ಯಃ ಪೂತಿಯೋನೌ ಜಾಯೇತ ಸ ಸೌಗಂಧಿಕಸಂಜ್ಞಿತಃ।
ಸ ಯೋನಿಶೇಫಸೋರ್ಗಂಧಂ ಅಘ್ರಾಯ ಲಭತೇ ಬಲಮ್॥

ಮಾತಾಪಿತೃಗಳ ಶುಕ್ರದಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದೋಷದಿಂದ ಅವರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಂದ '**ಸೌಗಂಧಿಕ**' ನಪುಂಸಕನು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸಂಭೋಗಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

೩. **ಕುಂಭೀಕ**

ಸ್ವಗುದೇऽಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾತ್ ಯಃ ಸ್ತ್ರೀಷು ಪುಂವತ್ ಪ್ರವರ್ತತೇ।
ಕುಂಭೀಕಃ ಸ ಚ ವಿಜ್ಞೇಯಃ..............

ಸ್ವತಃ ತಾನು ಗುದಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಮೇಲೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷನಂತೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸಬಲ್ಲವನು '**ಕುಂಭೀಕ**' ನಪುಂಸಕನೆನಿಸುವನು.

೪. **ಈರ್ಷ್ಯಕ**

.........ಈರ್ಷ್ಯಕಂ ಶೃಣು ಚಾಪರಮ್।
ದೃಷ್ಟ್ವಾ ವ್ಯವಾಯಮನ್ಯೇಷಾಂ ವ್ಯವಾಯೇ ಯಃ ಪ್ರವರ್ತತೇ॥

ಅನ್ಯರು ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಯಾರಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದೋ ಅವನು '**ಈರ್ಷ್ಯಕ**' ನಪುಂಸಕನೆನಿಸುವನು.

೫. **ಷಂಢಕ**

ಯೋ ಭಾರ್ಯಾಯಾಮೃತೌ ಮೋಹಾದಂಗನೇವ ಪ್ರವರ್ತತೇ।
ತತಃ ಸ್ತ್ರೀಚೇಷ್ಟಿತಾಕಾರೋ ಜಾಯತೇ ಷಂಢಸಂಜ್ಞಿತಃ॥

ಪುರುಷರೂಪವಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪುರುಷಗುಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಕಾಮಜೀವನವಿಷಯಕ ಅಪೇಕ್ಷೆ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಹೆಂಗಸಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಂತಿರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಸ್ವಸ್ತ್ರೀಯ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಳೊಡನೆ ಹೆಂಗಸಿನಂತೆಯೇ ಕಾಮುಕ ಹಾವಭಾವಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು '**ಷಂಢಕ**' ನಪುಂಸಕರೆಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಸಹಜ, ಜಾತಜ ನಪುಂಸಕರು

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ನಪುಂಸಕರಲ್ಲಿ ಷಂಢಕ ಆಸೇಕ್ಯ ನಪುಂಸಕರು ಸಹಜ-ನಪುಂಸಕ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಿಕ್ಕ ಸೌಗಂಧಿಕ, ಕುಂಭೀಕ ಮತ್ತು ಈರ್ಷ್ಯಕ ನಪುಂಸಕರು ಜಾತಜ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುತರರು ಜನನಾಂತರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು

ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಹವಾಸದೋಷದಿಂದ ವಿಕೃತಪ್ರವೃತ್ತಿ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಆ ಕುಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬೀಜರೂಪವಾಗಿ ಅಂತಹ ಕುಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಇರುವುವೆಂದು ತೋರುತ್ತವೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿದ ನಪುಂಸಕತ್ವದ ವಿಷಯವು ಬಹುತರವಾಗಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತೆ ತೋರುವುದು. ಆದರೂ ಅವೇ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ—ಸ್ವಸ್ಥಳಾದ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಯುವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷಪ್ರೇಮವೂ ವ್ಯವಾಯಾಭಿಲಾಷೆಯೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುವು. ಆದರೆ ವಿಕೃತ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಆ ಅಭಿಲಾಷೆಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗದೆ, ಪರರ ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದರೆ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು 'ಈರ್ಷ್ಯಕ' ನಪುಂಸಕ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ! ಹೀಗೆಯೇ ಮಿಕ್ಕ ನಪುಂಸಕ ವರ್ಗಗಳ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದುವರೆಗೆ ವಿವೇಚಿಸಿದ ನಪುಂಸಕ ವರ್ಗದ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಧಾತುವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಅದು ದೂಷಿತವಾಗಿರುವುದೇ? ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ವೀರ್ಯದ ಅಭಾವ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವರು ಕೇಳುವರು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರವಿದೆ:

ಆಸೇಕ್ಯಶ್ಚ ಸುಗಂಧೀ ಚ ಕುಂಭೀಕಶ್ಚೇರ್ಷ್ಯಕಸ್ತಥಾ।
ಸರೇತಸಸ್ತ್ವಮೀ ಜ್ಞೇಯಾ, ಅಶುಕ್ರಃ ಷಂಢಸಂಜ್ಞಿತಃ॥

ಆಸೇಕ್ಯ, ಸೌಗಂಧಿಕ, ಕುಂಭೀಕ, ಈರ್ಷ್ಯಕ—ಈ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಗದ ನಪುಂಸಕರು ರೇತಸ್ಸುಳ್ಳವರು (ಶುಕ್ರಧಾತುವುಳ್ಳವರು) ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಪೈತೃಕದೋಷದಿಂದ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕಾರ (ಸಹವಾಸ) ದೋಷಗಳಿಂದ ದೂಷಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಯಾ ವರ್ಗದ ನಪುಂಸಕರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಷಂಢಕ ವರ್ಗದ ನಪುಂಸಕರು ಮಾತ್ರ ಅಶುಕ್ರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಸಂಹಿತೆಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಷಂಢರ

ತನುಮನಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಆರು ಧಾತುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆಯೇ? ಎಂದು ಪುನಃ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುವು. ಮತ್ತೆ ಆರು ಧಾತುಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ರಚನೆಯು ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ '**ಅಶುಕ್ರ**' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ '**ಅಲ್ಪಶುಕ್ರ**' ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಅಲ್ಪಶುಕ್ರ ಎಂದರೇನು? ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿಯೂ ಉಭಯಲಿಂಗದ ಸತ್ವಗಳಿರುವುವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗಸತ್ವವು (Female Hormone) ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಪುರುಷ ನಲ್ಲಿ ಪುಲ್ಲಿಂಗಸತ್ವವು (Male Hormone) ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಹಜಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಪುಲ್ಲಿಂಗಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಷಂಢಕ ನಪುಂಸಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರುವುವು; ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗಸತ್ವವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಷಂಢಕ ನಪುಂಸಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುವು; ಎಂದರೆ ಅವಳು ಪುರುಷನನ್ನು ಕಾಮಿಸದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನೇ ಕಾಮಿಸುವಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಷಂಢಕರು 'ಅಶುಕ್ರ'ರಾಗಿರುವರು ಎಂದರೆ ಆಯಾ ಲಿಂಗದ ತನುಮನಗಳಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರವಿರುವುವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಸುಶ್ರುತಾ ಚಾರ್ಯರು ನಪುಂಸಕ ಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ:

> ಋತೌ ಪುರುಷವದ್ವಾಪಿ ಪ್ರವರ್ತೇತಾಂಗನಾ ಯದಿ।
> ತತ್ರ ಕನ್ಯಾ ಯದಿ ಭವೇತ್ ಸಾ ಭವೇನ್ನರಚೇಷ್ಟಿತಾ॥ (ಸು.ಶಾ. ೩೨-೪)

ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ವ್ಯವಾಯಾಸನದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಗುವಾದರೆ ಆ ಹೆಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಪುರುಷಚೇಷ್ಟೆಯುಳ್ಳವಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.

> ಯದಾ ನಾರ್ಯಾವುಪೇಯಾತಾಂ ವೃಷಸ್ಯಂತ್ಯೌ ಕಥಂಚನ।
> ಮುಂಚಂತ್ಯೌ ಶುಕ್ರಮನ್ಯೋನ್ಯಂ ಅನಸ್ಥಿಸ್ತತ್ರ ಜಾಯತೇ॥
>
> (ಸು.ಶಾ. ೨-೪೭)

ಕಾಮುಕಿಯರಾದ ಇಬ್ಬರು ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಸತಿಪತಿಗಳಂತೆ ವ್ಯವಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅನಸ್ಥಿಯಾದ ಗರ್ಭವಾಗುವುದು. ಅರ್ಥಾತ್ ಗರ್ಭಾಶಯ

ದಲ್ಲಿ ರೋಗರೂಪದ ಗುಲ್ಮ(ಗಂಟು)ಗಳಾಗಬಹುದು.

ಸಾರಾಂಶ : (೧) ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಸಹಜವಾದ ಕಾಮಚೇಷ್ಟೆಗಳೇ ಸ್ತ್ರೀಯ ನಪುಂಸಕತ್ವವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದಂತೆ ತೋರುವುದು.

(೨) ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರತಿಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತರಾಗದೆ ಸಮಲಿಂಗಿ (ಸ್ವಲಿಂಗ)ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಾಮಾಸಕ್ತರಾಗುವಿಕೆಗೂ ಸ್ತ್ರೀನಪುಂಸಕತೆ ಯೆಂದು ಸಂಜ್ಞೆಯಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದು.

ನಪುಂಸಕತ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

(೧) ನಪುಂಸಕತ್ವವೆಂದರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿ ಸಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು 'ಶುಕ್ರ'ವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೇವಷ್ಟೆ! ಆ ಅರ್ಥಕ್ಕನುಸರಿಸಿಯೇ ಸ್ತ್ರೀಗಾಗಲೀ ಪುರುಷನಿಗಾಗಲೀ ನಪುಂಸಕತ್ವ ಪರಿಹಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದು.

(ಅ) ಪುರುಷನ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದಕ ಶುಕ್ರವು '**ಸೋಮಾತ್ಮಕ**' ವಾಗಿರುವುದು; ಎಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿ-ಅಪ್ ತತ್ವ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ, ವೃದ್ಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸೋಮಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರ, ಔಷಧ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

(ಆ) ಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದಕ ಶುಕ್ರವು '**ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮಕ**' ವಾಗಿರುವುದು. ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ, ವೃದ್ಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ತೇಜಃಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರ, ಔಷಧ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

(೨) ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯ ಬಯಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರು ಪರಸ್ಪರ ಅನುರಾಗದಿಂದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಲೂ ಅಸಮರ್ಥ ರಾದರೂ ಕೂಡ ಅವರಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತೆ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಂತಹ ನಪುಂಸಕತೆಯನ್ನೂ ದಾಂಪತ್ಯಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

(ಅ) ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರಿಯೆ,

ರಚನೆಗಳ ದೋಷಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು.

(ಆ) ವ್ಯವಾಯದ ತೃಪ್ತಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವಾಸ್ತವ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಕೆಲವರಿಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ ವ್ಯವಾಯವನ್ನು ಬಹು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಆಚರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಕೆಲವರು ತಿಳಿದಿರುವರು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತಮಗೆ ಅತಿಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದೆಂದೂ ತಾವು ಪೌರುಷಹೀನರೆಂದೂ ಕೊರಗುಂಟಾಗುವುದು. ಆ ಕೊರಗಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಪುಂಸಕತೆಯೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಸ್ತುತಃ ಎಂತಹ ಪೌರುಷಶಾಲಿಗಳಿಗೂ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯವಾಯವನ್ನಾಚರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಲಕ್ಷಾವಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ತಜ್ಞರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿದೀರ್ಘವಾದ ವ್ಯವಾಯಕ್ರಿಯೆಯು ಅಶಕ್ಯವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅದೊಂದು ರೋಗವಾಗಿರಲೂಬಹುದು.

(ಇ) ವ್ಯವಾಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾದ ಶುಕ್ರಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವೃಷ್ಯ ಮತ್ತು ವಾಜೀಕರ ಔಷಧಗಳಿಂದಲೂ ಆಹಾರಾನುಪಾನಗಳಿಂದಲೂ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು.

(ಈ) ನಪುಂಸಕತೆಗಾಗಲಿ ಅತೃಪ್ತಿಗಾಗಲಿ ಅತಿವ್ಯವಾಯವು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯನ್ನು (ಎಂದರೆ ವ್ಯವಾಯತ್ಯಾಗವನ್ನು) ಕೆಲವು ದಿನ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಸಾರಾಂಶ : ವ್ಯವಾಯದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ತೃಪ್ತಿಗಳು ಮಿತವಾದ ಕಾಮಜೀವನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯಬಲ್ಲವು. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯವಾಯ ಸಂಬಂಧದ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಮೇರೆಗೆ ಎರಡು ವ್ಯವಾಯಗಳ ಮಧ್ಯದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಋತುಮಾನ, ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ವ್ಯವಾಯಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಶುಕ್ರವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಉದ್ದು, ಹಾಲುಸಕ್ಕರೆ, ಬಾದಾಮಿ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಅಶ್ವಗಂಧಾ, ಶತಾವರಿ, ಆತ್ಮಗುಪ್ತಾ, ಆಮಲಕಿ ಮುಂತಾದ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ,

ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನೂ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಸುಗಂಧಾನುಲೇಪನ, ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಾದಿ ವಿಹಾರಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮನೋಹರವಾದ ವಿಲಾಸಪ್ರಚೋದಕ ಸೃಷ್ಟಿಸೌಂದರ್ಯ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸಬೇಕು; ಅಂತಹ ಗಾನ, ನೃತ್ಯ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲಾನುಷ್ಠಾನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.

ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ **'ನಿಷ್ಠಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ'** (ಎಂದರೆ ಕಾಯೇನ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ ರತಿವಿಚಾರತ್ಯಾಗ) ಮಾಡುವುದೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅತಿವ್ಯವಾಯದಿಂದ ನಪುಂಸಕರಾದವರಿಗೆ ನಿಷ್ಠಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯು ಅದ್ಭುತಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಾಯಪೂರ್ವದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಗುವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವೃಷ್ಯ, ವಾಜೀಕರ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಋತುಚರ್ಯೆ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ **'ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನೀಯ'** ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅನನ್ಯವಾದ ಮಹತ್ವವಿದೆ. 'Prevention is better than cure' ಎಂದರೆ **'ರೋಗನಿವಾರಣಕ್ಕಿಂತ ರೋಗನಿರೋಧವು ಮೇಲು'** ಎಂಬ ಜಾಣ ನುಡಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ **'ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನೀಯ'** ಎಂದರೆ ರೋಗವು **ಹುಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡುವ** ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳು ಪ್ರಚಾರವಲ್ಲಿದ್ದವು.

ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು 'ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳೇ ಕಾರಣ' ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ವಿಷ (ವೈರಸ್)ಗಳೇ ಕಾರಣ' ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸಿದುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯ (ಅ) ರೋಗಾಣುನಾಶನ, (ಆ) ರೋಗವಿಷನಾಶನ, (ಇ) ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಾಣು, ರೋಗವಿಷಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೂ ಅವು ಶರೀರವನ್ನು ಬಾಧಿಸದಂತೆ 'ರೋಗಾಣು ಅಥವಾ ರೋಗವಿಷಗಳನ್ನೇ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು' ಈ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಸಾಧನಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿತು. ಆಯುರ್ವೇದವು ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಷಾಣು ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವದೆಂದು ಒಪ್ಪಿದರೂ **'ಯಾವುದೇ ವಿಷಾಣು ಅಥವಾ ರೋಗಾಣು ಸಂಪರ್ಕವಾದರೂ ಜಗ್ಗದಂತಹ ಭದ್ರವಾದ ತನುಮನಗಳ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದೇ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಅಸ್ತಿವಾರ'** ಸ್ಥಿರತತ್ವವನ್ನು ನಂಬಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆ, ಸದ್ವೃತ್ತ ಎಂಬ ಮೂರು ದಿವ್ಯಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿಯೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿರುವುದು.

ಋತುಚರ್ಯೆಯೆಂದರೇನು? ವರ್ಷದ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಕಾಲದ ಚಳಿ, ಮಳೆ, ಗಾಳಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆರು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಪುರಾತನರು ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಎರಡೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳ

ಒಂದೊಂದು ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ 'ಋತು' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಋತುಗಳ ಎಣಿಕೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಮಾಘಮಾಸದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೋಕದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ಉಷ್ಣೋದಯ, ಶೀತೋದಯುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ತೋರಿಸುವುದೇ ಮಾಘಮಾಸದಿಂದ ಎಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಮಾಸೈರ್ದ್ವಿಸಂಖ್ಯೈರ್ಮಾಘಾದ್ಯೈಃ ಕ್ರಮಾತ್ ಷಡೃತವಃ ಸ್ಮೃತಾಃ।
ಶಿಶಿರೋಽಥ ವಸಂತಶ್ಚ ಗ್ರೀಷ್ಮವರ್ಷಾಶರದ್ಧಿಮಾಃ॥

(೧) **ಮಾಘ-ಫಾಲ್ಗುಣ,** (೨) **ಚೈತ್ರ-ವೈಶಾಖ,** (೩) **ಜ್ಯೇಷ್ಠ-ಆಷಾಢ,** (೪) ಶ್ರಾವಣ-ಭಾದ್ರಪದ, (೫) ಆಶ್ವೀಜ-ಕಾರ್ತಿಕ, (೬) ಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷ-ಪುಷ್ಯ, ಎಂಬ ಎರಡೆರಡು ತಿಂಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಶಿಶಿರ, ವಸಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮ, ವರ್ಷಾ, ಶರತ್, ಹೇಮಂತ ಋತುಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಆ ಆರು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನ್ನು 'ಉತ್ತರಾಯಣ'ವೆಂದೂ, ಮಿಕ್ಕ ಮೂರನ್ನು 'ದಕ್ಷಿಣಾಯನ'ವೆಂದೂ ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತರಾಯಣ

ಶಿಶಿರಾದ್ಯೈಃ ತ್ರಿಭಿಸ್ತೈಸ್ತು ವಿದ್ಯಾದಯನಮುತ್ತರಮ್।
ಆದಾನಂ ಚ ತದಾದತ್ತೇ ನೃಣಾಂ ಪ್ರತಿದಿನಂ ಬಲಮ್॥

ಎಂದರೆ ಶಿಶಿರ, ವಸಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮ—ಈ ಮೂರು ಋತುಗಳ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ 'ಉತ್ತರಾಯಣ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಸೂರ್ಯನು ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಸರಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ಕಾವು ಏರುತ್ತ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಆ ಕಾಲವು ಮನುಷ್ಯನ ಬಲವನ್ನು ಹೀರುವುದರಿಂದ ಉತ್ತರಾಯಣಕ್ಕೆ **'ಆದಾನಕಾಲ'** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರಾಯಣದ ಆ ಆದಾನ (ಬಲಹೀರುವ) ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಲೋಕ ಮತ್ತು ಪುರುಷನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು.

ತಸ್ಮಿನ್ ಹ್ಯತ್ಯರ್ಥ ತೀಕ್ಷ್ಣೋಷ್ಣರೂಕ್ಷಾಮಾರ್ಗ ಸ್ವಭಾವತಃ।
ಆದಿತ್ಯಪವನಾಃ ಸೌಮ್ಯಾನ್ ಕ್ಷಪಯಂತಿ ಗುಣಾನ್ ಭುವಃ।
ತಿಕ್ತಃ ಕಷಾಯಃ ಕಟುಕೋ ಬಲಿನೋಽತ್ರ ರಸಾಃ ಕ್ರಮಾತ್।
ತಸ್ಮಾದಾದಾನಮಾಗ್ನೇಯಮ್......॥

ಆಗ ಸೂರ್ಯ, ಗಾಳಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಉಷ್ಣ, ರೂಕ್ಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಸೌಮ್ಯಗುಣಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ಕಹಿ, ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ, ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಾರರಸಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆದಾನಕಾಲವು 'ಆಗ್ನೇಯಕಾಲ'ವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ದಕ್ಷಿಣಾಯನ

..... ಋತವೋ ದಕ್ಷಿಣಾಯನಮ್ ।
ವರ್ಷಾದಯೋ ವಿಸರ್ಗಶ್ಚ ಯದ್ಬಲಂ ವಿಸೃಜತ್ಯಯಮ್।
ಸೌಮ್ಯತ್ವಾದತ್ರ ಸೋಮೋ ಹಿ ಬಲವಾನ್ ಹೀಯತೇ ರವಿಃ॥

ಎಂದರೆ ವರ್ಷಾ, ಶರತ್, ಹೇಮಂತ ಋತುಗಳ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ '**ದಕ್ಷಿಣಾಯನ**'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಸೂರ್ಯನು ದಕ್ಷಿಣದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸರಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ '**ವಿಸರ್ಗಕಾಲ**' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ವಿಸರ್ಗ' ಎಂದರೆ (ವಿಸೃಜತಿ ಬಲಂ ಇತಿ ವಿಸರ್ಗ) ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ವಿಸರ್ಗ (ದಕ್ಷಿಣಾಯನ) ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಮನು ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಿರುವನು ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಕಾರಕ ಗುಣಗಳೇ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವವು. ಸೂರ್ಯನ (ಬಿಸಿಲಿನ) ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಿಸರ್ಗಕಾಲವು ಮನುಷ್ಯರ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಮೇಘವೃಷ್ಟ್ಯನಿಲೈಃ ಶೀತೈಃ ಶಾಂತತಾಪೇ ಮಹೀತಲೇ।
ಸ್ನಿಗ್ಧಾಶ್ಚೇಹಾಮ್ಲಲವಣಮಧುರಾ ಬಲಿನೋ ರಸಾಃ॥

ದಕ್ಷಿಣಾಯನದಲ್ಲಿ ಮೋಡ, ಮಳೆ, ಗಾಳಿಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಾಪವು ಕುಗ್ಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹುಳಿ, ಶರತ್‌ದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಹೇಮಂತದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿರಸಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಆದರಿಂದ ವಿಸರ್ಗಕಾಲವನ್ನು **ಸೋಮಾತ್ಮಕಕಾಲ**ವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಋತು ಮತ್ತು ಬಲ

ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗಾರೋಗಗಳ ಸರಿಯಾದ ಆಳ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅವನ ತನುಮನಗಳ ಸತ್ವವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ,

ವಿವಿಧ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಅವನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೆ ಬಲವು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತೇಽಗ್ರ್ಯಂ ವೃಷ್ಟಿಘರ್ಮೇಽಲ್ಪಂ ಬಲಂ ಮಧ್ಯಂತು ಶೇಷಯೋಃ।

ಹೇಮಂತ–ಶಿಶಿರ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೆ ಮನುಷ್ಯನ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಮಳೆಗಾಲ-ಬೇಸಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಸಹಜವಾಗಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಕ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ (ಶರದ್-ವಸಂತಗಳಲ್ಲಿ) ಬಲವು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ವಿಸರ್ಗಾದಾನ ಕಾಲಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಮತ್ತು ಋತುಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೆ ಲೋಕದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷನ ಮೇಲೆ ಹೇಗಾಗುವುದೆಂಬುದರ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ ಚರ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಆಹಾರ–ವಿಹಾರಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಆಯುರ್ವೇದದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾದ ಋತುಚರ್ಯೆಯ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವರ್ಣನೆಗಾಗಿ ವಾಚಕರು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ, ಚರಕಸಂಹಿತೆಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಋತುಚರ್ಯೆಯ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು. ಭಾವಪ್ರಕಾಶಕಾರರು ಋತುಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ:

ಹೇಮಂತಃ ಶೀತಲಃ ಸ್ನಿಗ್ಧಃ ಸ್ವಾದುರ್ಜಠರವಹ್ನಿಕೃತ್।
ಶಿಶಿರಃ ಶೀತಶೋಽತೀವ ರೂಕ್ಷೋ ವಾತಾಗ್ನಿವರ್ಧನಃ॥
ವಸಂತೋ ಮಧುರಃ ಸ್ನಿಗ್ಧಃ ಶ್ಲೇಷ್ಮವೃದ್ಧಿಕರಶ್ಚ ಸಃ॥
ಗ್ರೀಷ್ಮೋ ರೂಕ್ಷೋಽತಿಕಟುಕಃ ಪಿತ್ತಕೃತ್ಕಫನಾಶನಃ॥
ವರ್ಷಾಃ ಶೀತಾ ವಿದಾಹಿನ್ಯೋ ವಹ್ನಿಮಾಂದ್ಯಾನಿಲಪ್ರದಾಃ।
ಶರದುಷ್ಣಾ ಪಿತ್ತಕರ್ತ್ರೀ ನೃಣಾಂ ಮಧ್ಯಬಲಾವಹಾ॥

ಹೇಮಂತದಲ್ಲಿ ಶೀತ, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಗಳಿಗೆ ಮಧುರರಸಕ್ಕೆ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಶೀತ, ರೂಕ್ಷತೆಗಳಿದ್ದು ವಾತಾಗ್ನಿಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಮಧುರ, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳು ಬೆಳೆಯುವುವು. ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಿ ರೂಕ್ಷತೆ, ಕಟುರಸಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಪಿತ್ತ ಬೆಳೆಯುವುದು; ಕಫ ಇಳಿಯು

ವುದು. ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ವಿದಾಹ, ವಾತವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುವು. ಶರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ, ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಗಳಾಗಿ ಶರೀರವು ಮಧ್ಯಬಲವಾಗಿರುವುದು.

ಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರತೀಕಾರ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಋತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಹೇಗೆಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಲಾರದವರಿಗಾಗಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ **'ಶೀತಋತುಗಳು'** ಮತ್ತು **'ಉಷ್ಣ ಋತುಗಳು'** ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭಾವಪ್ರಕಾಶಕಾರರು ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ, ವರ್ಷಾಋತುಗಳು ಶೀತಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುವೆಂದೂ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಶರತ್ ಋತುಗಳು ಉಷ್ಣಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುವೆಂದೂ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಹಾಗೆ ಋತುಗಳನ್ನು ಶೀತ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿದಾಗ **'ಶೀತೇ ಶೀತಪ್ರತೀಕಾರಂ ಉಷ್ಣೇ ಚೋಷ್ಣನಿವಾರಣಮ್'**(ಸು.ಸೂ. ೩೫-೨೧) ಎಂದರೆ ಶೀತಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಶೀತನಾಶಕವಾದ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣನಾಶಕವಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದ, ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಸಂತ ಋತುವೊಂದು ಮಾತ್ರ ಶೀತವೂ ಅಲ್ಲ, ಉಷ್ಣವೂ ಅಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಕ್ರಮೇಣ ಗ್ರೀಷ್ಮೋನ್ಮುಖವಾದ ಉಷ್ಣವು ಬಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾದ ಕಫವು ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೋಪವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಉಷ್ಣಸಂವೇದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಸಹಿಸುವಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶೈತ್ಯೋಪಚಾರಗಳನ್ನೂ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪ್ರಕೋಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಫಪ್ರತೀಕಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಉಷ್ಣವಾದ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಋತುಗಳೂ ದೋಷಪ್ರಕೋಪವೂ : ಮನುಷ್ಯನು ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯನಿಯಮಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ವಿವಿಧ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಕದ ಮೇಲೆ ವಾಯು, ಭೂಮಿ, ಜಲ, ಸಸ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವಂತೆ ಪುರುಷನ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವನ

ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿಯ ದೋಷಗಳು ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ, ಶಮನಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧಕವಾದ ಋತುಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಯೋಜಿಸುವಾಗ ಆಯಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಂಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ ಅಥವಾ ಪ್ರಶಮನಗೊಳ್ಳುವ ದೋಷಗಳಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನರಿತು ಅವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವಂತಹ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಚಯಪ್ರಕೋಪಪ್ರಶಮಾಃ ವಾಯೋರ್ಗ್ರೀಷ್ಮಾದಿಷು ತ್ರಿಷು।
ವರ್ಷಾದಿಷು ತು ಪಿತ್ತಸ್ಯ ಶ್ಲೇಷ್ಮಣಃ ಶಿಶಿರಾದಿಷು॥

ಎಂದರೆ ವಾಯುವು ಗ್ರೀಷ್ಮ-ವರ್ಷಾ-ಶರದೃತುಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ, ಪ್ರಶಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ; ಪಿತ್ತವು ವರ್ಷಾ-ಶರತ್-ಹೇಮಂತ ಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ, ಪ್ರಶಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ; ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಶಿಶಿರ-ವಸಂತ-ಗ್ರೀಷ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ, ಪ್ರಶಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಮವೆಂದರೆ ಶಮನವಾಗುವಿಕೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನಾಧರಿಸಿಯೇ ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಋತುವಿನ ಚರ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ದೋಷಗಳು ಎಂದರೆ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳು ತನುಮನಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೂ ಮೂಲಾಧಾರಗಳಾಗಿವೆ. ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರ ಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಋತು ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಲಿ ದೋಷಗಳು ಚಯ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಪ್ರಕೋಪ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿದರೆ ಪೀಡೆಯ ನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ,

ಹರೇದ್ವಸಂತೇ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಣಂ ಪಿತ್ತಂ ಶರದಿ ನಿರ್ಹರೇತ್।
ವರ್ಷಾಸು ಶಮಯೇದ್ವಾಯುಂ ಪ್ರಾಗ್ವಿಕಾರಸಮುಚ್ಛ್ರಯಾತ್॥

(ಸು ಸೂ. ೬-೩೯)

ಎಂದರೆ ವಸಂತಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನೂ, ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವನ್ನೂ ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿ ವಾತವನ್ನೂ ಶೋಧನಗಳಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು; ಆ ಶೋಧನವನ್ನು ಆ ದೋಷಗಳು ಪ್ರಕುಪಿತವಾಗಿ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶಿಷ್ಟ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯ 'ಸೋಮಸೂರ್ಯಾನಿಲ'

(ಚಂದ್ರ, ಸೂರ್ಯ, ಗಾಳಿ)ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ದೋಷಗಳು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವನ್ನು ಹಿಂದೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ದೋಷಪ್ರಕೋಪವುಂಟಾಗದಂತೆ ಅಥವಾ ಆಗಿರುವ ಪ್ರಕೋಪವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಂತೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಸಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಶೀತೇ ವರ್ಷಾಸು ಚಾದ್ಯಾಂಸ್ತ್ರೀನ್ ವಸಂತೇಽಂತ್ಯಾನ್ ರಸಾನ್ ಭಜೇತ್।
ಸ್ವಾದುಂ ನಿದಾಘೇ ಶರದಿ ಸ್ವಾದುತಿಕ್ತಕಷಾಯಕಾನ್॥

ಎಂದರೆ ಹೇಮಂತ ಶಿಶಿರ ವರ್ಷಾಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಮೂರು ರಸಗಳನ್ನು (ಸ್ವಾದ್ವಮ್ಲಲವಣ ಎಂದರೆ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು) ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಸಂತಋತುವಿನ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ರಸ(ತಿಕ್ತಕಟುಕಷಾಯ ಎಂದರೆ ಕಹಿ, ಕಾರ, ಒಗರು)ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದು ಎಂದರೆ ಸಿಹಿರಸವನ್ನೂ ಶರದ್ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದುತಿಕ್ತಕಷಾಯಗಳನ್ನೂ ಎಂದರೆ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಒಗರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿವಿಧ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರುವ ಸ್ನಿಗ್ಧತ್ವ, ರೂಕ್ಷತ್ವ, ಶೀತೋಷ್ಣಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಶರದ್ವಸಂತಯೋಃ ರೂಕ್ಷಂ ಶೀತಂ ಘರ್ಮಘನಾಂತಯೋಃ।
ಅನ್ನಪಾನಂ ಸಮಾಸೇನ ವಿಪರೀತಮತೋಽನ್ಯದಾ॥

ಎಂದರೆ ಶರತ್, ವಸಂತಋತುಗಳಲ್ಲಿ ರೂಕ್ಷಾಹಾರವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಕ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧಾಹಾರವನ್ನೂ ಗ್ರೀಷ್ಮ, ಶರದ್ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಶೀತಾಹಾರವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಕ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೂಕ್ಷವೆಂದರೆ ಜಿಡ್ಡು ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತಹದು; ಸ್ನಿಗ್ಧವೆಂದರೆ ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳದ್ದು.

ಋತುಗಣನೆಯಲ್ಲಿ ಮತಭೇದ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚರಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಋತು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನೇ ಒಪ್ಪಿ ಋತುಚರ್ಯೆಯ ವಿಷಯದ ಪಠನ, ಪಾಠನ, ಲೇಖನ, ಭಾಷಣಗಳು ನಡೆಯುವುದುಂಟು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯ ಇದುವರೆಗಿನ

ಋತುಚರ್ಯೆಯ ವಿವೇಚನೆಯು ಆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನನುಸರಿಸಿಯೇ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲಿನ ವಿವಿಧ ಅಕ್ಷಾಂಶ, ರೇಖಾಂಶಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೋಮಸೂರ್ಯಾನಿಲಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಎಂದರೆ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಚಳಿಗಾಲ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಮಳೆಗಾಲವೂ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ದಕ್ಷಿಣಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ (ಜ್ಯೇಷ್ಠದಲ್ಲಿ) ಘೋರವಾದ ಮಳೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಭೀಕರವಾದ ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಜನ ಸಾಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವಷ್ಟೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ಯೇಷ್ಠಮಾಸವು ಗ್ರೀಷ್ಮ (ಬೇಸಿಗೆ) ಋತುವಿಗೆ ಸೇರಿದುದೆಂದು ಚರಕರೂ ವಾಗ್ಭಟರೂ ಹೇಳಿದುದು ಉತ್ತರ ಭಾರತದವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದವರಿಗೆ ಆಗ ವರ್ಷಾಋತು (ಮಳೆಗಾಲ) ಪ್ರಾರಂಭವೆಂಬುದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಋತುಚರ್ಯೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಾನಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಋತುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕು. ಬರಿ ಯಾವ ಮಾಸವೆಂಬುವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿದೇ, ಸುಶ್ರುತರು ಮೊದಲು ಚರಕ, ವಾಗ್ಭಟರಂತೆ ಮಾಘಾದಿ ದ್ವಿಮಾಸಗಳಿಂದ ಶಿಶಿರಾದಿ ಋತುಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿದರೂ ಅನಂತರ ಗಂಗಾನದಿಯ ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳ ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ ಪ್ರಶಮಕಾಲಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಿ ಋತುಗಣನೆಯನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇಹ ತು ವರ್ಷಾಶರದ್ಧೇಮಂತವಸಂತಗ್ರೀಷ್ಮ ಪ್ರಾವೃಷಃ ಷಡೃತವೋ ಭವಂತಿ।
ದೋಷೋಪಚಯ ಪ್ರಕೋಪ ಶಮನಿಮಿತ್ತಂ, ಭಾದ್ರಪದಾದ್ಯೇನ ದ್ವಿಮಾಸಿಕೇನ॥
(ಸು.ಸೂ. ೬-೧೦)

ಎಂದರೆ ಭಾದ್ರಪದದಿಂದ ಶ್ರಾವಣದವರೆಗೆ ಎರಡೆರಡು ಮಾಸಗಳಿಗೊಂದರಂತೆ ವರ್ಷಾ, ಶರತ್, ಹೇಮಂತ, ವಸಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮ, ಪ್ರಾವೃಟ್ ಎಂದು ಆರು

ಋತುಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪೃಥ್ವಿಯ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಚರಕ-ವಾಗ್ಭಟರು ವರ್ಣಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಚಳಿ, ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಋತುಗಣನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಋತುಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗತಕ್ಕ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪ ಕಾಲವನ್ನು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ಆರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ವರ್ಣನೆಯಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲೆ ಮಳೆ ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸಿ ಭೂಮಿ, ಜಲ, ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮೇಣ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದ ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಋತುವರ್ಣನೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ.

ಪಿತ್ತದ ಚಯ-ಪ್ರಕೋಪ ಕಾಲ: ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿ (ಭಾದ್ರಪದ-ಆಶ್ವಯುಜ) ಸಸ್ಯಗಳು ಎಳೆಯವು, ಅಲ್ಪವೀರ್ಯವುಳ್ಳವು, ನೀರು ಮಲಿನವು, ಭೂಮಿ ತೇವವುಳ್ಳದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಗ್ನಿಯು ಶೀತವಾತದಿಂದ ಮಂದವೂ ಜಡವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಗ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳು ಅಕ್ರಮವಾಗಿ (ವಿದಗ್ಧ) ಪಾಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಸಂಚಯವಾಗಿ, ಮುಂದೆ ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ (ಕಾರ್ತೀಕ-ಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷ) ಕೆಸರು ಒಣಗಿದಾಗ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮೋಡಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಪಿತ್ತಸಂಚಯವು ಕರಗಿ ಪಿತ್ತವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಕಫದ ಚಯ-ಪ್ರಕೋಪ ಕಾಲ : ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ (ಪುಷ್ಯ-ಮಾಘ) ಸಸ್ಯಗಳು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತ ಬಲ-ವೀರ್ಯಗಳುಳ್ಳವು, ನೀರು ನಿರ್ಮಲ–ಸ್ನಿಗ್ಧ-ಅತಿಗುರು, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಮಂದ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಗಳು ಹಿಮದಿಂದ, ಗಾಳಿಯಿಂದ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿ ಆಗ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳು ಕಫದ ಸಂಚಯವನ್ನು ಮಾಡುವುವು. ಮುಂದೆ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ (ಫಾಲ್ಗುಣ-ಚೈತ್ರ) ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯಿಂದ ಕಫಸಂಚಯವು ಕರಗಿ ಕಫರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ವಾತದ ಚಯ-ಪ್ರಕೋಪ ಕಾಲ: ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ

(ವೈಶಾಖ-ಜ್ಯೇಷ) ಸಸ್ಯಗಳು ನಿಃಸಾರ, ರೂಕ್ಷವಾಗಿ ನೀರು ಅತೀಘುವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿದೇಹಗಳು ಶುಷ್ಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಗ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರಪಾನೀಯ ಗಳು ತಮ್ಮ ರೂಕ್ಷ, ಲಘು, ವಿಶದ ಗುಣಗಳಿಂದ ವಾತದ ಸಂಚಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುವು. ಮುಂದೆ ಪ್ರಾವೃಟ್ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ (ಆಷಾಢ-ಶ್ರಾವಣ) ಹೊಸ ಮಳೆಯಿಂದ ಭೂಮಿಯು ಅತಿ ತೇವವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೀತ, ವಾತ, ಮಳೆಗಳಿಂದ ವಾತವು ಕೆರಳಿ ವಾತರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ,

ತತ್ರ ವರ್ಷಾ-ಹೇಮಂತ-ಗ್ರೀಷ್ಮೇಷು ಸಂಚಿತಾನಾಂ ದೋಷಾಣಾಂ।
ಶರದ್‌ವಸಂತಪ್ರಾವೃಟ್ಸು ಪ್ರಕುಪಿತಾನಾಂ ನಿರ್ಹರಣಂ ಕರ್ತವ್ಯಮ್॥

ಎಂದರೆ ಶರೀರ ಶೋಧನಾರ್ಥವಾಗಿ ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳಿದ ಹೊಸ ಋತು ಗಣನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವರ್ಷಾ-ಹೇಮಂತ-ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿ, ಶರದ್-ವಸಂತ-ಪ್ರಾವೃಟ್ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕುಪಿತವಾಗುವ ಅನುಕ್ರಮವಾದ ಪಿತ್ತ-ಕಫ-ವಾತಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಶರದ್-ವಸಂತ-ಪ್ರಾವೃಟ್ ಋತು ಗಳಲ್ಲಿ ಶೋಧನಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಹೊರನೂಕಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸುಶ್ರುತರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ,

ಹರೇದ್ವಸಂತೇ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಣಂ ಪಿತ್ತಂ ಶರದಿ ನಿರ್ಹರೇತ್।
ವರ್ಷಾಸು ಶಮಯೇದ್ವಾಯುಂ ಪ್ರಾಗ್ವಿಕಾರಸಮುಚ್ಛ್ರಯಾನ್॥

(ಸು.ಸೂ. ೬-೩೯)

ಎಂಬ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಋತುಗಣನೆಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸುಶ್ರುತರ ಹೊಸ ಋತುಗಣನೆಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ 'ವರ್ಷಾಸು' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ 'ಪ್ರಾವೃಟ್ಸು' ಎಂಬುದನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರಾಯಿತು ಅಷ್ಟೆ. ಇನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಋತುವಿನ ಚರ್ಯೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಋತುಚರ್ಯೆ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಚರ್ಯೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗಲೇ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೂ ರೋಗದ ಅನುತ್ಪಾದನೆಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ವಿವಿಧ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ತನು-ಮನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಯ (ವೃದ್ಧಿ), ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಶೋಧನ, ಶಮನಗಳಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು ಆವಶ್ಯಕ' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಋತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ದೋಷಗಳ ಚಯ, ಪ್ರಕೋಪಾದಿ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆ ವೈಷಮ್ಯವನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯಿಂದ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವೆವು.

ಹೇಮಂತಋತು

ಶೀತೇ ಶೀತಾನಿಲಸ್ಪರ್ಶಸಂರುದ್ಧೋ ಬಲಿನಾಂ ಬಲೀ।
ಪಕ್ತಾ ಭವತಿ ಹೇಮಂತೇ ಮಾತ್ರಾದ್ರವ್ಯ ಗುರುಕ್ಷಮಃ॥

ತಂಪಾದ ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬಲವುಳ್ಳ ಮಾನವರ, ಬಲೀ (ಎಂದರೆ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು) ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ತಂಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗೇ ತಡೆದು ಬಲಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಆಗ ಗುರುವಾದ (ಜಡ) ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು (ಗುರುಮಾತ್ರಾ), ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ ಯದಾ ನೇಂಧನಂ ಯುಕ್ತಂ ಲಭತೇ ದೇಹಜಂ ತದಾ।
ರಸಂ ಹಿನಸ್ತ್ಯತೋ ವಾಯುಃ ಶೀತೇ ಪ್ರಕುಪ್ಯತಿ॥

ಹಾಗೆ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಗೆ ತಕ್ಕವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕೊಡಲ್ಪಡದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರಜನ್ಯ ರಸವನ್ನೇ (ರಸಧಾತುವನ್ನು ಸಹ) ಆ ಅಗ್ನಿಯು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. (ಹಾಗೆ ಕಫಸ್ವಭಾವದ) ರಸವು ಸುಟ್ಟರೆ ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ವಾಯುವು ಶೀತಗುಣದ್ದಾದುದರಿಂದ ಹೊರ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯ (ಹೇಮಂತದ) ಕಂಪಿನಿಂದ ಆ ವಾಯುವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಕೃತವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. (ಆದರೆ ಈ ವಾತಪ್ರಕೋಪವು ನೇರವಾಗಿ ಋತುಪ್ರಭಾವದಿಂದಾದುದಲ್ಲ; ಋತುಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಬಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಆಹಾರದ ಅಭಾವದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳು ಕ್ಷಯಿಸಿದುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡುದು.)

ತಸ್ಮಾತ್ತುಷಾರಸಮಯೇ ಸ್ನಿಗ್ಧಾಮ್ಲಲವಣಾನ್।
ಗೋರಸಾನಿ ಕ್ಷುಪಿಕ್ಕೃತೀರ್ವಸಾಂ ತೈಲಂ ನವೌದನಮ್।
ಹೇಮಂತೇಽಭ್ಯಸ್ತತಸ್ತೋಯಮುಷ್ಣಂಚಾಯುರ್ನ ಹೀಯತೇ॥

ಆದ್ದರಿಂದ ಹೇಮಂತಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ಲವಣಾಮ್ಲರಸಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಅವೇ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಸಂಚೀಯವಾದ, ಬಿಲಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಅಥವಾ ಜೇಟಿಯ ಮೃಗಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಬಹುದು.) ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಿಂದಾಗುವ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಎಣ್ಣೆ, ಹೊಸ ಅನ್ನ, ಬಿಸಿನೀರು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಯುಃಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಭ್ಯಂಗೋತ್ಸಾದನಂ ಮೂರ್ಧ್ನಿ ತೈಲಂ ಜೇಂತಾಕಮಾತಪಮ್।
ಭಜೇದ್ಭೂಮಿಗೃಹಂ ಚೋಷ್ಣಮುಷ್ಣಂ ಗರ್ಭಗೃಹಂ ತಥಾ॥

ಅಭ್ಯಂಗ, ಉಷ್ಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಗಂಧದ್ರವ್ಯ ಚೂರ್ಣಗಳಿಂದ ಮೈ ತಿಕ್ಕುವುದು, ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಜೇಂತಾಕ ಎಂಬ ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ವೇದಕ್ರಿಯೆ, ಬಿಸಿಲು, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೆಲಮನೆ, ಒಳಮನೆ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ವರ್ಜಯೇದನ್ನಪಾನಾನಿ ಲಘೂನಿ ವಾತಲಾನಿ ಚ।
ಪ್ರವಾತಂ ಪ್ರಮಿತಾಹಾರಮುದಮಂಥಂ ಹಿಮಾಗಮೇ॥

ಆದ್ದರಿಂದ ಹೇಮಂತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಲಘು ಗುಣವುಳ್ಳ, ವಾತವೃದ್ಧಿಕರವಾದ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳನ್ನೂ ಬಿರುಗಾಳಿಯನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಂಯೇ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವವಾದ ಗಂಜೀನೀರನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಶಿಶಿರಋತುಚರ್ಯೆ

ಹೇಮಂತಶಿಶಿರೇ ತುಲ್ಯೇ ಶಿಶಿರೇಽಲ್ಪಂ ವಿಶೇಷಣಂ।
ರೌಕ್ಷ್ಯಮಾದಾನಜಂ ಶೀತಂ ಮೇಘಮಾರುತವರ್ಷಜಂ॥

(ಮಾಘ-ಫಾಲ್ಗುಣ) ಶಿಶಿರ ಋತುವು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಮಂತಋತುವಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಶಿಶಿರಋತುವಿನಲ್ಲಿಯ ಅಲ್ಪ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಆಗ ಉತ್ತರಾಯಣದ ಆದಾನ (ಸೊರಗಿಸುವ) ಕಾಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ರೂಕ್ಷತ್ವವು ತಲೆದೋರಲು ಆರಂಭಿಸುವುದು; ಮತ್ತು ವರ್ಷಾ-ಹೇಮಂತಋತುಗಳಲ್ಲಿಯ ಮೋಡ, ಗಾಳಿ, ಮಳೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯವೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದು. (ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ಸಹ ಮೋಡ, ಗಾಳಿ, ಮಳೆಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.)

ತಸ್ಮಾದ್ಧೈಮಂತಿಕಂ ಸರ್ವಂ ಶಿಶಿರೇ ವಿಧಿರಿಷ್ಯತೇ।
ನಿವಾತಮುಷ್ಣಮಧಿಕಂ ಶಿಶಿರೇ ಗೃಹಮಾಶ್ರಯೇತ್॥

ಆದ್ದರಿಂದ ಹೇಮಂತಋತುವಿಗಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳನ್ನೇ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಿಶಿರಋತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು; ನೇರವಾಗಿ ಮೈಗೆ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ ತಗಲದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು.

ಕಟುತಿಕ್ತಕಷಾಯಾಣಿ ವಾತಲಾನಿ ಲಘೂನಿ ಚ।
ವರ್ಜಯೇದನ್ನಪಾನಾನಿ ಶಿಶಿರೇ ಶೀತಲಾನಿ ಚ॥

ಕಾರ, ಕಹಿ, ಒಗರು ರಸಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಳ್ಳ ವಾತವೃದ್ಧಿಕರವಾದ ಅತಿ ಲಘುಗುಣವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಶೀತಗುಣದ ಅನ್ನಪಾನಗಳನ್ನು ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ವಸಂತಋತುಚರ್ಯೆ

ಹೇಮಂತೇ ನಿಚಿತಂ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾ ದಿನಕೃದ್ಭಾಭಿರೀರಿತಃ।
ಕಾಯಾಗ್ನಿಂ ಬಾಧತೇ ರೋಗಾಸ್ತತಃ ಪ್ರಕುರುತೇ ಬಹೂನ್॥

ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಕಫವು (ವಾಗ್ಭಟರ ಮತದಂತೆ ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತ ಕಫವು) ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಯಿಂದ ಕೆರಳಿ ಕಾಯಾಗ್ನಿಯನ್ನು

(ಅರ್ಥಾತ್ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ, ಧಾತ್ವಗ್ನಿಗಳನ್ನು) ಕೆಡಿಸಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಮಾದ್ವಸಂತೇ ಕರ್ಮಾಣಿ ವಮನಾದೀನಿ ಕಾರಯೇತ್।
ಗುರ್ವಮ್ಲ ಸ್ನಿಗ್ಧಮಧುರಂ ದಿವಾಸ್ವಪ್ನಂಚ ವರ್ಜಯೇತ್॥

ಆದ್ದರಿಂದ (ಚೈತ್ರ-ವೈಶಾಖ) ವಸಂತಋತುವಿನಲ್ಲಿ ವಮನಾದಿ ಶೋಧನಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಗುರು, ಆಮ್ಲ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಮತ್ತು ಮಧುರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹಗಲುನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮೋದ್ವರ್ತನಂ ಧೂಮಂ ಕವಲಗ್ರಹಮಂಜನಂ।
ಸುಖಾಂಬುನಾ ಶೌಚವಿಧಿಂ ಶೀಲಯೇತ್ಕುಸುಮಾಗಮೇ॥

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮೈ ತಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಔಷಧೀಯ ಧೂಮಪಾನ, ಔಷಧೀಯ ದ್ರವ್ಯದ ಕಷಾಯ, ತೈಲಾದಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಂಜನಪ್ರಯೋಗ, ಸುಖಕರವಾಗುವಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮೈ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಸಂತಋತುವು ಬಂದಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಗ್ರೀಷ್ಮಋತು

ಮಯೂಖೈರ್ಜಗತಃ ಸಾರಂ ಗ್ರೀಷ್ಮೇ ಪೇಪೀಯತೇ ರವಿಃ।
ಸ್ವಾದುಶೀತಂ ದ್ರವಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಮನ್ನಪಾನಂ ತದಾ ಹಿತಮ್॥

(ಜ್ಯೇಷ್ಠ-ಆಷಾಢ) ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ತನ್ನ ರಶ್ಮಿಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಸಾರವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಮಧುರ, ಶೀತ, ದ್ರವ, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿವೆ.

ಶೀತಂ ಸಶರ್ಕರಂ ಮಂಥಂ ಜಾಂಗಲಾನ್ ಮೃಗಪಕ್ಷಿಣಃ।
ಘೃತಂ ಪಯಃ ಸಶಾಲ್ಯನ್ನಂ ಭಜನ್ ಗ್ರೀಷ್ಮೇನ ಸೀದತಿ॥

ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿದ ತಂಪಾದ ಮಂಥ (ಹಸಿ ಕಷಾಯ), ಜಾಂಗಲ ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಶಾಲಿಯ (ಒಳ್ಳೇ ಜಾತಿಯ ಅಕ್ಕಿ) ಅನ್ನ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ (ಸೂರ್ಯನು ನಮ್ಮ ಶರೀರಸಾರವನ್ನು ಹೀರು

ತ್ತಿದ್ದರೂ) ಕ್ಷೀಣತೆಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮದ್ಯಮಲ್ಪಂ ನವಾ ಪೇಯಮಥವಾ ಸಬಹೂದಕಮ್।
ಲವಣಾಮ್ಲ ಕಟೂಷ್ಣಾನಿ ವ್ಯಾಯಾಮಂ ಚಾತ್ರ ವರ್ಜಯೇತ್॥

ಮದ್ಯವು ಕ್ಷಣಿಕ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಸೊರಗಿಸುವುದಾದ್ದರಿಂದ ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮದ್ಯ ಬಿಡಲಾರದ ವ್ಯಸನವುಳ್ಳವರು ತುಂಬ ನೀರು ಬೆರಸಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (ಶಾಸನಕ್ರಮದಿಂದ) ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿ, ರಸಗಳನ್ನೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಸಹ ಅರ್ಧಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

ದಿವಾ ಶೀತಗೃಹೇ ನಿದ್ರಾಂ ನಿಶಿ ಚಂದ್ರಾಂಶುಶೀತಲೇ।
ಭಜೇಚ್ಚಂದನದಿಗ್ಧಾಂಗಃ ಪ್ರವಾತೇ ಹರ್ಮ್ಯಮಸ್ತಕೇ॥

ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಕಿರಣಗಳ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ತಂಪಾದ ತಂಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಉಪ್ಪರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಗೆ ಚಂದನವನ್ನು ಪೂಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು.

ವ್ಯಜನೈಃ ಪಾಣಿಸಂಸ್ಪರ್ಶೈಶ್ಚಂದನೋದಕ ಶೀತಲೈಃ।
ಸೇವ್ಯಮಾನೋ ಭಜೇದಸ್ಯಾ ಮುಕ್ತಾಮಣಿವಿಭೂಷಿತಃ।
ಕಾನನಾನಿ ಚ ಶೀತಾನಿ ಜಲಾನಿ ಕುಸುಮಾನಿ ಚ॥

ಚಂದನ ಮಿಶ್ರ ಜಲಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ತಂಪಾದ ಬೀಸಣಿಕೆಗಳಿಂದಲೂ ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಸೇವೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುತ್ತು, ರತ್ನಹಾರಗಳುಳ್ಳ ಧರಿಸಿ ಅಡವಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರು ಮತ್ತು ಶೀತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೂಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸುಖಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅದೆಂದರೆ **'ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲೇ ನಿಷೇವೇತ ಮೈಥುನಾದ್ವಿರತೋ ನರಃ'** ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಖಕರವಾದ ಶೀತಲೋಪಚಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅನುಭೋಗಿಸಿದರೂ ಮೈಥುನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವು 'ಆದಾನ

ಕಾಲ'ವಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಣಿ ಶರೀರದ ಕಸುವು ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವಿತ್ತರೆ ಶರೀರವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೊರಗಬಹುದು.

ವರ್ಷಾಋತು

ಆದಾನದುರ್ಬಲೇ ದೇಹೇ ಪಕ್ತಾ ಭವತಿ ದುರ್ಬಲಃ।
ಸ ವರ್ಷಾಸ್ವನಿಲಾದೀನಾಂ ದೂಷಣೈರ್ಬಾಧ್ಯತೇ ಪುನಃ॥

(ಶ್ರಾವಣ–ಭಾದ್ರಪದ) ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿ (ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ), ಉತ್ತರಾಯಣದ ಆದಾನಕಾಲ—ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರಾಣಿ–ಸಸ್ಯಗಳ ಬಲವನ್ನು ಹೀರುವ ಕಾಲವು ಕೊನೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಆ ಆದಾನ ಕಾಲದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕಸುವುಗೆಟ್ಟ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಅಗ್ನಿಯೂ (ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯೂ) ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿಯ ಗಾಳಿ, ನೀರುಗಳ ದೋಷದಿಂದ ಇನ್ನೂ ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ಭೂಬಾಷ್ಪನ್ಮೇಘನಿಸ್ಯಂದಾತ್ ಪಾಕಾದಮ್ಲಾಜ್ಜಲಸ್ಯ ಚ।
ವರ್ಷಾಸ್ವಗ್ನಿಬಲೇ ಕ್ಷೀಣೇ ಕುಪ್ಯಂತಿ ಪವನಾದಯಃ।
ತಸ್ಮಾತ್ಸಾಧಾರಣಃ ಸರ್ವೋ ವಿಧಿರ್ವರ್ಷಾಸು ಶಸ್ಯತೇ॥

ಆಗ ಭೂಮಿಯು ಬಾಷ್ಪ (ಉಗಿ), ಮಳೆಗಳಿಂದ ನೀರು ಹುಳಿಗುಣ ಉಳ್ಳುದಾಗುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಬಲವು (ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ) ಇನ್ನೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳು ಪ್ರಕುಪಿತವಾಗುವುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ಯಾವ ದೋಷವನ್ನೂ ಕೆರಳಿಸದ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳನ್ನನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಉದಮಂಥಂ ದಿವಾಸ್ವಪ್ನಮವಶ್ಯಾಯಂ ನದೀಜಲಮ್।
ವ್ಯಾಯಾಮಮಾತಪಂ ಚೈವ ವ್ಯವಾಯಂ ಚ ವಿವರ್ಜಯೇತ್।
ಪಾನಭೋಜನಸಂಸ್ಕಾರಾನ್ ಪ್ರಾಯಃ ಕ್ಷೌದ್ರಾನ್ವಿತಾನ್॥

ನೀರಾದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಆಹಾರಗಳು, ಹಗಲುನಿದ್ರೆ, ತಂಪು, ನದೀ ನೀರು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಬಿಸಿಲು, ಮೈಥುನಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪಾನಭೋಜನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಯುಕ್ತಾಮ್ಲ ಲವಣಸ್ನೇಹಂ ವಾತವರ್ಷಾಕುಲೇಽಹನಿ।
ವಿಶೇಷಶೀತೇ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ವರ್ಷಾಸ್ವನೀ ಶಾಂತಯೇ॥

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಳ ದಾಳಿ ನಡೆದು ವಿಶೇಷ ಚಳಿ ಇರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಗ್ನಿಸಂರಕ್ಷಣವತಾ ಯವಗೋಧೂಮಶಾಲಯಃ।
ಪುರಾಣಜಾಂಗಲೈರ್ಮಾಂಸೈರ್ಭೋಜ್ಯಂ ಯೂಷೈಶ್ಚ ಸಂಸ್ಕೃತೈಃ॥

ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಳೆಯ ಜವೆಗೋದಿ, ಅಕ್ಕಿಗಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜಾಂಗಲ ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಜೋಳಿ ಕಟ್ಟುಗಳೊಡನೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪಿಬೇತ್ ಕ್ಷೌದ್ರಾನ್ವಿತಂ ಚಾಲ್ಪಂ ಮಾಧ್ವೀಕಾರಿಷ್ಟಮಂಬು ವಾ।
ಮಾಹೇಂದ್ರಂ ತಪ್ತಶೀತಂ ವಾ ಕೌಪಂ ಸಾರಸಮೇವ ವಾ॥

ಜೇನನ್ನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಿರ್ಮಲಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಳೆನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ಬಾವಿ. ಕೆರೆಗಳ ಕಾಯ್ದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರಘರ್ಷೋದ್ವರ್ತನಂ ಸ್ನಾನಂ ಗಂಧಮಾಲ್ಯಪರೋ ಭವೇತ್।
ಲಘು ಶುದ್ಧಾಂಬರಂ ಸ್ಥಾನಂ ಭಜೇದಕ್ಲೇದಿ ವಾರ್ಷಿಕಮ್॥

ಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉದ್ವರ್ತನ (ಮಾಲಿಶ್) ಮಾಡಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಗಂಧ ಮತ್ತು ಹೂಮಾಲೆಗಳ ಧಾರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಹಗುರಾದ ನಿರ್ಮಲವಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತೊಡಬೇಕು; ತೇವ ಇಲ್ಲದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು.

ಶರದ್ ಋತು

ವರ್ಷಾಶೀತೋಚಿತಾಂಗಾನಾಂ ಸಹಸೈವಾರ್ಕರಶ್ಮಿಭಿಃ।
ತಪ್ತಾನಾಮಾಚಿತಂ ಪಿತ್ತಂ ಪ್ರಾಯಃ ಶರದಿ ಕುಪ್ಯತಿ॥

ವರ್ಷಾಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ತಂಪು ತಗಲಿದ ಮೂಲಕ ಒಳಗಡೆ ಪಿತ್ತವು ಸಂಚಯುವಾಗಿರುವುದು. ಆ ಸಂಚಿತಪಿತ್ತವು, (ಆಶ್ವಿಜ-ಕಾರ್ತಿಕ) ಶರದ್ ಋತುವಿನಲ್ಲಿಯ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಕಾಯ್ದು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು.

ತತ್ರಾನ್ನಪಾನಂ ಮಧುರಂ ಲಘುಶೀತಂ ಸತಿಕ್ತಕಮ್।
ಪಿತ್ತಪ್ರಶಮನಂ ಸೇವ್ಯಂ ಮಾತ್ರಯಾ ಸುಪ್ರಕಾಂಕ್ಷಿತೈಃ॥

ಆಗ ಮಧುರ ರಸವುಳ್ಳ ಪಿತ್ತಶಾಮಕವಾದ ಹಗುರಾದ ತಂಪಾದ ಅನ್ನ ಪಾನಾದಿಗಳನ್ನು ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ) ರಸದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಶಾಲೀನ್ ಸಯವಗೋಧೂಮಾನ್ ಸೇವ್ಯಾನಾಹುರ್ಘನಾತ್ಯಯೇ।
ತಿಕ್ತಸ್ಯ ಸರ್ಪಿಷಃಪಾನಂ ವಿರೇಕೋ ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣಮ್।
ಧಾರಾಧರಾತ್ಯಯೇ ಕಾರ್ಯ್ಯಾತಪಸ್ಯ ಚ ವರ್ಜನಮ್॥

ಶಾಲ್ಯಕ್ಕಿ, ಯವೆ, ಗೋದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತಿಕ್ತದ್ರವ್ಯ ಸಿದ್ಧವಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ವಿರೇಚನ ಮತ್ತು ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಬಾರದು.

ವಸಾಂ ತೈಲಮವಶ್ಯಾಯಮೌದಕಾನೂಪಮಾಮಿಷಮ್।
ಕ್ಷಾರಂ ದಧಿ ದಿವಾಸ್ವಪ್ನಂ ಪ್ರಾಗ್ವಾತಂ ಚಾತ್ರ ವರ್ಜಯೇತ್॥

ವಸಾ, ತೈಲಗಳನ್ನೂ ತಂಪನ್ನೂ ಜಲಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಕ್ಷಾರ, ಮೊಸರು, ಹಗಲುನಿದ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ದಿವಾಸೂರ್ಯಾಂಶು ಸಂತಪ್ತಂ ನಿಶಿ ಚಂದ್ರಾಂಶುಶೀತಲಮ್।
ಕಾಲೇನ ಪಕ್ವಂ ನಿರ್ದೋಷ ಮಗಸ್ತ್ಯೇನಾವಿಷೀಕೃತಮ್॥
ಹಂಸೋದಕಮಿತಿ ಖ್ಯಾತಂ ಶಾರದಂ ವಿಮಲಂ ಶುಚಿ।
ಸ್ನಾನಪಾನಾವಗಾಹೇಷು ಶಸ್ಯತೇ ತದ್ಯಥಾಮೃತಮ್॥

ಹಗಲು ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಕಾಯ್ದು ಇರುಳು ಚಂದ್ರಕಿರಣಗಳಿಂದ ತಣಿದು ಮತ್ತು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾಲಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪಕ್ವವಾದ (ನಿರ್ಮಲವಾದ) ಮತ್ತು ಆ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗುವ ಅಗಸ್ತ್ಯ ನಕ್ಷತ್ರ ಕಿರಣ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ನಿರ್ವಿಷವಾದ ಶರದ್‌ಋತುವಿನ ನೀರು **'ಹಂಸೋದಕ'** ಎಂಬ

ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಶಂಸನೀಯವಾಗಿದೆ. ಆ ಹಂಸೋದಕವನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ, ಪಾನ, ಅವಗಾಹ(ಮುಳುಗಿ ಕೂತು ಕೊಳ್ಳುವುದ)ಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅಮೃತದಂತೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು.

ಶಾರದಾನಿ ಚ ಮಾಲ್ಯಾನಿ ವಾಸಾಂಸಿ ವಿಮಲಾನಿ ಚ।
ಶರತ್ಕಾಲೇ ಪ್ರಶಸ್ಯಂತೇ ಪ್ರದೋಷೇ ಚಂದ್ರರಶ್ಮಯಃ॥

ಶರದ್‌ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅರಳಿ ಆ ಋತುವಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಹೂಗಳ ಮಾಲೆಗಳನ್ನೂ ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಧರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರದೋಷಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

ಸಾರಾಂಶ

ಶೀತೇ ಶೀತಪ್ರತೀಕಾರ ಉಷ್ಣೇ ಚೋಷ್ಮನಿವಾರಣಮ್।
ಕೃತ್ವಾ ಕುರ್ಯಾತ್ಕ್ರಿಯಾಂ ಪ್ರಾಪ್ತಾಂ ಕ್ರಿಯಾಕಾಲಂ ನಹಾಪಯೇತ್॥

ಇದುವರೆಗಿನ ಋತುಚರ್ಯೆಯ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಿ ಶೀತಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯಹರವಾದ, ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಹರವಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಾದಿ ಗಳನ್ನನುಸರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಯಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳ ಬಹುದಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಾಲವಿಾರುವ ಮೊದಲೇ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು.

ಸದಾಚಾರ

'ಸದ್ವೃತ್ತ' ಎಂದರೆ ಸದಾಚಾರ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಿದ್ಧಿಗೆ ಸದಾಚಾರವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣದಿರುವ ಅದು, ಆಯುರ್ವೇದದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೂ ಇರುವ ನಿಕಟಸಂಬಂಧವನ್ನು ತೀರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ; ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಾರೋಗ್ಯ ಸಾಧನಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವಿರ ಬೇಕೆಂದು ಇತೀಚೆಗೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ **'Psycho Somatic Therapeutics'** ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದೆ.

ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ,

ರಜಸ್ತಮಶ್ಚ ಮನಸೋ ದ್ವೌ ಚ ದೋಷಾವುದಾಹೃತೌ।
ಧೀಧೈರ್ಯಾತ್ಮಾದಿ ವಿಜ್ಞಾನಂ ಮನೋದೋಷೌಷಧಂ ಪರಮ್॥

ಶರೀರಕ್ಕೆ ರೋಗಗಳು ಬರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ರಜೋಗುಣ, ತಮೋ ಗುಣಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳು ಬರುವುವೆಂದೂ, ಆ ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ವಿವೇಕಯುಕ್ತವಾದ ಕಾರಣ-ಪರಿಣಾಮಗಳ ಜ್ಞಾನ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದೂ ಹೇಳಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ **'ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥಃ'** ಎಂದರೆ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಗಳು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತನುಮನಗಳ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದೆಂದೂ ಹೇಳಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಸದ್ವೃತ್ತಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸದ್ವರ್ತನೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಆಧಾರ ವಾಗಿದೆ.

ಸದಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ಬರೆಯುವುದಾದರೆ ಒಂದು ಮಹಾಗ್ರಂಥವೇ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು. ಸದಾಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಮಾತನ್ನು ಮೊದಲು ಅರಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ:

ಸುಖಾರ್ಥಾಃ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಮತಾಃ ಸರ್ವಾಃ ಪ್ರವೃತ್ತಯಃ।
ಸುಖಂ ಚ ನ ವಿನಾ ಧರ್ಮಾತ್ ತಸ್ಮಾದ್ಧರ್ಮಪರೋ ಭವೇತ್॥

ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಸುಖಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. (ಆದರೆ ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸುಖವು ಸ್ಥಿರವಲ್ಲ; ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಖಪ್ರವೃತಿಗಳೆಷ್ಟೋ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸುಖದ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬಾಧಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.) ನಿಜವಾದ ಸುಖವು ಧರ್ಮಾವಲಂಬನದ ಹೊರತು ಸಿಗಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥಿರಸುಖಾಭಿಲಾಷಿಗಳು ಧರ್ಮಪರರಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ 'ಧರ್ಮ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಧರ್ಮ ಪಂಥಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳೆಂದಷ್ಟೇ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಆದರೆ ತನುಮನಗಳ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಬಲಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲ ಧರ್ಮವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಖಾಭಿಲಾಷಿಗಳು ಅಂತಹ ಧರ್ಮವನ್ನೇ (ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರ) ಯಾವಾಗಲೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸಾಧನೆಯ ಸರ್ವಸೂತ್ರವೊಂದು ಹೀಗಿದೆ:

ಜೀರ್ಣೇ ಹಿತಂ ಮಿತಂ ಚಾದ್ಯಾನ್ನ ವೇಗಾನ್ನೀರಯೇದ್ಬಲಾತ್।
ನವೇಗಿತೋಽನ್ಯಕಾರ್ಯಃ ಸ್ಯಾನ್ನಾಜಿತ್ವಾ ಸಾಧ್ಯಮಾಮಯಮ್॥

ಒಮ್ಮೆ ಉಂಡುದು ಜೀರ್ಣಿಸಿದ ಬಳಿಕವೇ ಹಿತಾಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಉಣ್ಣಬೇಕು; (ಮಲ, ಮೂತ್ರಾದಿ) ವೇಗಗಳನ್ನು ಬಲುವೆಯಿಂದ ಪ್ರವರ್ತಿಸಬಾರದು; ಅವು ಪ್ರವೃತ್ತವಾದಾಗ (ಅವನ್ನು ನಿವರ್ತಿಸದೆ) ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಮಗ್ನರಾಗಬಾರದು; (ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ) ಗುಣವಾಗಬಹುದಾದ ಬೇನೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲದೆ ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

(೧) ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಬಾಳಿಗೆ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಮಲ, ಬಹಿರ್ಮಲಗಳೆಂದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವುವು. ಅಂತರ್ಮಲ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಉದ್ವರ್ತನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದವು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುವು. ಬಹಿರ್ಮಲ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಂಗ, ಸ್ನಾನಾದಿಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುವು. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಅವೆರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಮಲಪರಿಹಾರಕ ಕ್ರಮಗಳು ಅಂತರ್ಬಹಿರ್ಮಲಗಳೆರಡನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವುವೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇವೆ.

(೨) ಕಾಲಾರ್ಥಕರ್ಮಣಾಂ ಯೋಗೋ ಹೀನ ಮಿಥ್ಯಾತಿ ಮಾತ್ರಕಃ।
ಸಮ್ಯಕ್ ಯೋಗಶ್ಚ ವಿಜ್ಞೇಯೋ ರೋಗಾರೋಗ್ಯೈಕಕಾರಣಮ್॥

ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸೂತ್ರ ರೂಪವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಎಂದರೆ ಕಾಲ ಅರ್ಥಾತ್ ವಿವಿಧ ಋತು ಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಚಳಿ, ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ, ಗಾಳಿಗಳು ಅತಿಯಾಗಿರುವುದೂ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೂ, ಮಿಥ್ಯಾ ಎಂದರೆ ವಿಕೃತವಾಗಿರುವುದೂ (ಕ್ಷಣಕ್ಕೊಂದು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದೂ) ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಆ ಋತುಗಳ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಕೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆ ಅಕ್ರಮ ಋತುಜನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತನು ಮನಗಳು ರೋಗಿಷ್ಠವಾಗದಂತೆ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿದೆಯಲ್ಲವೇ!

ಆದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹೀನಮಿಥ್ಯಾತಿಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಕರ್ಮಗಳ (ಅವಯವಗಳ ಕೆಲಸ) ಹೀನಮಿಥ್ಯಾಯೋಗಗಳನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.

(೩) ವಸ್ತ್ರಾಲಂಕಾರಗಳು ಆಯಾ ಋತುವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಋತುಚರ್ಯಾಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ವಸ್ತ್ರಾಲಂ ಕಾರಗಳು ನಾವಿರುವ ದೇಶ, ಸಮಾಜಗಳ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಇರ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮ ಗಳನ್ನರಿತು ವಸ್ತ್ರಾಲಂಕಾರಗಳ ಯೋಜನೆ ಇರಬೇಕೆ ಹೊರತು ಬರಿ ಆಡಂಬರ,

ವಿಲಾಸ, ಇಂದ್ರಿಯ ಲೋಲುಪತೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿರಬಾರದು.

(೪) **'ಸಾತಪತ್ರ ಪದತ್ರಾಣೋ'** ಎಂದರೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುವಾಗ ಮಳೆಬಿಸಿಲುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊಡೆಯನ್ನೂ ಕಲ್ಲು ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೆಟ್ಟುಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

(೫) **'ನಿಶಿ ಚಾತ್ಯಯಿಕೇಕಾರ್ಯೇ ದಂಡೀ ಮೌಲೀ ಸಹಾಯವಾನ್'** ರಾತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭವಿದ್ದಾಗ ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಶತ್ರುಗಳಿಂದಲೂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಂಡ(ಕೋಲು)ಧಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಚಳಿ, ಗಾಳಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮುಂಡಾಸವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

(೬) **'ಹಿತಂ ಮಿತಂ ಬ್ರೂಯಾತ್'** ಮಾತುಗಳು ಮಿತವಾಗಿಯೂ ತನಗೂ ಕೇಳುವವರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸವಿನಯ, ಸಸ್ಮಿತವಾಗಿ (ಮುಗುಳುನಗೆಯೊಡನೆ) ಆಡಬೇಕು. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ **'ಪ್ರಕಾಶಯೇನ್ನಾಪಮಾನಂ ನ ಚ ನಿಸ್ನೇಹತಾಂ ಪ್ರಭೋಃ'** ಎಂದರೆ ತನಗಾದ ಅಪಮಾನವನ್ನಾಗಲೀ, ದೊಡ್ಡವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತನಗಿರುವ ದ್ವೇಷವನ್ನಾಗಲೀ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಾರದು. ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ಇರದೆ ಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಅಂಶಗಳಿರಬೇಕು.

(೭) ಉತ್ತಮರೊಡನೆ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಗೆಳೆತನಕ್ಕೆ ಸ್ವಾರ್ಥವು ಗುರಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ದುರ್ವ್ಯಸನಿಗಳೂ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗವುಳ್ಳವರೂ ಆದವರೊಡನೆ ಗೆಳೆತನ ಮಾಡಬಾರದು. ದೊಡ್ಡವರೊಡನೆ, ದ್ವೇಷವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡವರೊಡನೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಬೇಕು. **'ನ ಕಂಚಿದಾತ್ಮನಃ ಶತ್ರುಂ ನಾತ್ಮಾನಾಂ ಕಸ್ಯ ಚಿದ್ರಿಪುಂ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್** ತನಗೆ ಯಾರೊಡನಾದರೂ ಇರುವ ವೈರಸ್ಯ, ವೈಷಮ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಆಡುತ್ತ ಹೋಗಬಾರದು.

(೮) **'ನ ಸತೋ ನ ಗುರೂನ್ ಪರಿವದೇತ್'** ಗುರುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಯೋಗ್ಯತೆಯುಳ್ಳವರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವಯೋವೃದ್ಧರು, ವೈದ್ಯರು,

ಅತಿಥಿಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಅಗೌರವನನ್ನು ತೋರಿಸಬಾರದು. **'ಅರ್ಚಯೇದ್ದೇವ ಗೋವಿಪ್ರವೃದ್ಧವೈದ್ಯನೃಪಾತಿಥೀನ್'**

(೯) ಆಟಪಾಟಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಆಹಾರಪೇಯಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಸಾತ್ಮ್ಯಾಸಾತ್ಮ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳು, ದುಂದುಗಾರರು ಸಮಯಾಸಮಯಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಆಟಪಾಟ, ಆಹಾರ ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ–ಸಮಯ–ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಅಪವ್ಯಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ. ಯೋಗ್ಯತೆ ತನ್ನಲ್ಲಿದೆಯೇ, ಅದು ತನ್ನ ತನು, ಮನ, ಪ್ರಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗುವುದೇ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

(೧೦) **'ಸ್ವಾರ್ಥಬುದ್ಧಿಃ ಪರಾರ್ಥೇಷು ಪರ್ಯಾಪ್ತಮಿತಿ ಸದ್‌ವ್ರತಮ್'** ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ 'ಸ್ವಾರ್ಥ ಬುದ್ಧಿ' ಎಂದರೆ ಅಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪರರು ತನ್ನೊಡನೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ತನಗೆ ಸುಖವಾಗುತ್ತಿತ್ತೇ ಅಥವಾ ದುಃಖವಾಗುತ್ತಿತ್ತೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನೇ ಸರ್ವಜ್ಞನು 'ಅನ್ನವನೆ ನೀಡುವುದು **ನನ್ನಿಯನೆ ನುಡಿಯುವುದು। ತನ್ನಂತೆ** ಪರರ **ಬಗೆದೊಡೆ** ಕೈಲಾಸ ಬಿನ್ನಣಕ್ಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

(೧೧) **'ಉಪಕಾರ ಪ್ರಧಾನಸ್ಯಾತ್ ಅಪಕಾರಪರೇsಪ್ಯರೌ'** ಅಪಕಾರವನ್ನೇ ಮಾಡುವ ವೈರಿಗೆ ಕೂಡ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. **'ಆತ್ಮವತ್ ಸತತಂ ಪಶ್ಯೇತ್ ಅಪಿ ಕೀಟಪಿಪೀಲಿಕಮ್'** ಮನುಷ್ಯೇತರಪ್ರಾಣಿ ಕ್ರಿಮಿ, ಕೀಟಕಗಳನ್ನು ಸಹ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ನೋಡಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

(೧೨) **'ಅವೃತ್ತಿವ್ಯಾಧಿ ಶೋಕಾರ್ತಾನನುವರ್ತೇತ ಶಕ್ತಿತಃ'** ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿನ ಉದ್ಯೋಗವಿಲ್ಲದ ರೋಗದುಃಖಗಳಿಂದ ಬಳಲಿದ ಜನರಿಗೆ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. **'ವಿಮುಖಾನ್ನಾರ್ಥಿನಃ ಕುರ್ಯಾತ್ ನಾವಮನ್ಯೇತ ನಾಕ್ಷಿಪೇತ್'** ಭಿಕ್ಷುಕರೂ ದೀನರೂ ಬೇಡಿದಾಗ ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಕಳಿಸಬಾರದು; ಬೈಯಬಾರದು.

(೧೩) ನ ಸ್ವಪ್ನ ಜಾಗರಣ ಶಯನಾಸನ ಸ್ಥಾನ ಚಂಕ್ರಮಣ ವಾಹನ
ಪ್ರಧಾವನ ಲಂಘನ ಪ್ಲವನ ಹಾಸ್ಯ ಭಾಷ್ಯ ವ್ಯವಾಯ
ವ್ಯಾಯಾಮಾದೀನು ಚಿತಾನಪ್ಯತಿ ಸೇವೇತ॥

ನಿದ್ರೆ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ, ಒರಗುವಿಕೆ, ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಅಲೆದಾಟ, ವಾಹನ, ಓಟ, ಈಜಾಟ, ಹಾರಾಟ, ನಗು, ಮಾತು, ಮೈಥುನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವೆನಿಸಿದರೂ ಅತಿಯಾದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುವವು. **'ನ ಪೀಡಯೇದಿಂದ್ರಿಯಾಣಿ ನ ಚೈತಾನ್ಯತಿ ಲಾಲಯೇತ್'** ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು, ಅವಯವಗಳನ್ನು ಅತಿ ಲಾಲಿಸಲೂ ಬಾರದು; ಅತಿ ಪೀಡಿಸಲೂ ಬಾರದು.

(೧೪) **'ನಾಸಂವೃತ ಮುಖಃ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕ್ಷುತಿಹಾಸ್ಯ ವಿಜೃಂಭಣಮ್'** ಸೀನು, ನಗು, ಆಕಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಮರೆಮಾಡದೆ ಆಚರಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಮ್ಮು ತೇಗುಗಳನ್ನೂ ಆಚರಿಸಬಾರದೆಂದು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. **'ನಾಸಂವೃತ ಮುಖಃ ಸದಸಿ ಜೃಂಭೋದ್ಗಾರಕಾಸಕ್ಷವಥೂನುತ್ ಸೃಜೇತ್'**

(೧೫) ನ ಬಹಿರ್ವೇಗಾನ್ ಗ್ರಾಮನಗರ ದೇವಾಯತನ ಚತುಷ್ಪಥ।
ಸಲಿಲಾಶಯ ಪಥಿ ಸನ್ನಿಕೃಷ್ಟಾನುತ್ ಸೃಜೇತ್॥

ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಉಗುಳು, ಸಿಂಬಳ ಮುಂತಾದ ಬಹಿರ್ವೇಗಜನ್ಯ ಮಲಗಳನ್ನು ಜನವಸತಿ, ದೇವಸ್ಥಾನ, ದಾರಿಕೂಟ (ಮಾರ್ಗಗಳು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳ), ಜಲಾಶಯ, ಬೀದಿಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಾರದು.

(೧೬) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ತನ್ನ ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳ ಉತ್ತಮತನದಿಂದಲೇ ಲಭಿಸುವುದೆಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಸಮಾಜವು ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಲಭಿಸುವವರೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವು ಐಹಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಸುಖಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜನಮೆಚ್ಚಿಕೆಯ ಕಡೆಗೂ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಜನವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವಾಗ ಮನವನ್ನು ವಂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಅರ್ಥಾತ್ ತತ್ವವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಮನವೂ ಮೆಚ್ಚುವಂತೆ ಜನವೂ ಮೆಚ್ಚುವಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ **'ಆಚಾರ್ಯಃ ಸರ್ವಚೇಷ್ಟಾಸು ಲೋಕ ಏವ ಧೀಮತಃ'** ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾಜವೇ ಗುರುವಾಗಿರುವುದು, ಎಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ **ಬುದ್ಧಿವಂತನಿಗೆ (ಧೀಮತಃ)** ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಯೋಗ್ಯಾಯೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯ ಆಗುಹೋಗುಗಳೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದರೆ ತನ್ನ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧವಾಗದಂತೆ ಯಾವ ಆಚಾರವಿಚಾರ, ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಮಾಜವು ಮೆಚ್ಚುವುದೋ ಅಂತಹದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯು ಲಭಿಸಿ ಜೀವನವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಧರ್ಮವೆಂದು ಹೆಸರು.

(೧೭) **'ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಷು ಬಂಧುಭೂತಃ ಸ್ಯಾತ್'** ಮನುಷ್ಯೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಂಧುಭಾವವುಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕು. **'ಕ್ರುದ್ಧಾನಾಮನುನೇತಾಭೀತಾನಾನಾಮಾಶ್ವಾಸಯಿತಾ'** ರೇಗಿದವರನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು (ತಾನೂ ರೇಗಬಾರದು ಎಂದರ್ಥ), ಭಯಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯಕೊಡಬೇಕು; **'ದೀನಾಮಭ್ಯುಪಪತ್ತಾ'** ಬಡವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. (ಚ)

(೧೮) **'ನಾನ್ಯಸ್ವಮಾದದ್ಯಾತ್'** ಪರರ ಸೊತ್ತನ್ನು ಅಪಹರಿಸಬಾರದು. **'ನ ಪಾಪೇಽಪಿ ಪಾಪೀ ಸ್ಯಾತ್'** ಪಾಪಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಪವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

(೧೯) **'ನ ಪಾಪವೃತ್ತಾನ್ ಸ್ತ್ರೀಮಿತ್ರಭೃತ್ಯಾನ್ ಭಜೇತ'** ಪಾಪದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಗೆಳೆತನ ಮಾಡಬಾರದು.

(೨೦) **'ಪುರೋ ವಾತಾತಪಾವಶ್ಯಾಯಾತಿ ಪ್ರವಾತಾನ್ ಜಹ್ಯಾತ್'** ಪೂರ್ವದಿಂದ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಾರದು. ಈ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಋಷಿಗಳ ಆಶ್ರಮಗಳ ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಹಿಮಾಲಯ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಅತ್ತಣದಿಂದ ಹಿಮವಾಯು ಬೀಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಮವಾತಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲು, ಮಂಜುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಾರದು.

(೨೧) **'ನ ಮದ್ಯದ್ಯೂತವೇಶ್ಯಾಪ್ರಸಂಗರುಚಿಃ ಸ್ಯಾತ್** ಹೆಂಡ, ಜೂಜಾಟ, ವ್ಯಭಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯುಳ್ಳವನಾಗಬಾರದು.

(೨೨) **'ನಾಧೀರೋ ನಾತ್ಯುಚ್ಛ್ರಿತಸತ್ವಃ ಸ್ಯಾತ್'** ಧೈರ್ಯಗೆಡಬಾರದು; ಸ್ವಬಲದ ಸೊಕ್ಕುಳ್ಳವನೂ ಆಗಬಾರದು.

(೨೩) **'ನ ಕಾರ್ಯಕಾಲಮತಿಪಾತಯೇತ್'** ಕೆಲಸದ ನಿಯಮಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರಬಾರದು, 'ನಾಳೆ ಎಂದವನ ಮನೆ ಹಾಳು.'

(೨೪) **'ನ ಬುದ್ಧೀಂದ್ರಿಯಾಣಾಮತಿಭಾರಮಾದಧ್ಯಾತ್'** ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ದಣಿಸಬಾರದು. ಈಗ ಪ್ರಚುರವಾಗಿರುವ ನಿದ್ರಾನಾಶ, ರಕ್ತಭಾರ (ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧೀಂದ್ರಿಯಗಳ ಅತಿಯೋಗವೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

(೨೫) **'ನ ಸಿದ್ಧಾವೌತ್ಸುಕ್ಯಂ ಗಚ್ಛೇತ್ ನಾಸಿದ್ಧೌ ದೈನ್ಯಮ್'** ಕೈಕೊಂಡ ಕೆಲಸದ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಅತಿ ಕಾತರವಾಗಬಾರದು; ಸಿದ್ಧಿಸದಿದ್ದಾಗ ದೈನ್ಯವುಂಟಾಗಬಾರದು.

ರೋಗನಿರೋಧ

'Prevention is better than cure' ಎಂದರೆ **'ರೋಗನಿವಾರಣಕ್ಕಿಂತ ರೋಗನಿರೋಧವು ಮೇಲು'** ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಈಗ ಬಹುತರ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರ ಬಾಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಆ ಜಾಣನುಡಿಯು ಮೊದಲು ಆಂಗ್ಲವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಬಂದಿರಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯು ಬಹುತರ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿರುವುದು ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಸ್ತುತಃ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಜನಾಂಗಗಳು ಮಲ-ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದನ್ನೂ ನಿತ್ಯ ದಂತಧಾವನ, ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯ ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಸಮಾಜದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಹ ಆ ಶೌಚ (ನೈರ್ಮಲ್ಯ) ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದು ಇತಿಹಾಸ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದಸಂಹಿತಾಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು **'ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನೀಯಂ ಅಧ್ಯಾಯಂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಸ್ಯಾಮಃ'** ಎಂಬ ವಚನವಿರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತದ ಜೀವಾಳ ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನ ಎಂದರೆ ರೋಗದ ಅನುತ್ಪಾದನವಾಗಿದೆ; ರೋಗವೇ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

ರೋಗಗಳು ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಬಾಳಿನ ವಿಚಾರಾಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿವೆ; ಆಚಾರಾಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಕಟ್ಟಳೆ (ನಿಯಮ)ಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಾಂಗದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹಿಂದಿನ 'ಸದ್‌ವೃತ್ತ' ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಆಚಾರಾಂಗದ ಕಟ್ಟಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಆಚಾರಾಂಗದ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು (ಅ) ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳು, (ಆ) ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳು ಮತ್ತು (ಇ) ಶಾರೀರಕ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳು, ಎಂದು ಮೂರು ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ; ವಿಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಬಹ್ವಂಶಗಳನ್ನು ದಿನ

ಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆಗಳ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಶಾರೀರಕ ಕ್ರಿಯಾ-ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ವಿಷಯವಲ್ಲಿ ನಾವು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆ ಕಟ್ಟಳೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಂಕೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮವೆಂದರೆ 'ವೇಗಧಾರಣಮಾಡ ದಿರುವುದು' ಆಗಿದೆ.

'ವೇಗ'ವೆಂದರೆ ಜೀವನಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಿರುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಘನ-ದ್ರವ-ವಾಯು ರೂಪದ ಮಲಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಹೊರನೂಕುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ ಪುರೀಷ (ಗುದದ್ವಾರದ ಮಲ) ಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ವೇಗಗಳೆನಿಸುವುವು. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶರೀರ ಘಟಕಗಳು ಕ್ಷಯಿಸಿದಾಗ ಅವನ್ನು ಪುನಃ ಪೂರೈಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳೂ ವೇಗಗಳೆನಿಸುವುವು. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ನಿದ್ರೆಗಳು ಅಂತಹ ವೇಗಗಳಾಗಿವೆ. ಎಂದರೆ **ಬೇಡವಾದುದನ್ನು ಹೊರನೂಕಿ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತನುಮನಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ವೇಗಗಳೆನ್ನುವರು** (Natural urges). ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ವೇಗಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲೇಬೇಕು; ವಿಸರ್ಜಿಸದೆ ತಡೆಯು ವುದಕ್ಕೆ ವೇಗಧಾರಣ, ವೇಗಾವರೋಧ ಮುಂತಾದ ಸಂಕೇತಗಳು ಸಂಹಿತೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ವೇಗ ಧಾರಣ ಮಾಡದಿರುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ.

ವೇಗಧಾರಣದಿಂದಲೇ ಬಹುತರ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವುವು. **'ರೋಗಾಃ ಸರ್ವೇಽಪಿ ಜಾಯಂತೇ ವೇಗೋದೀರಣಧಾರಣೈಃ'** (ಅಹೃ. ಸೂ. ೪-೨೨) ಈ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹುತರವಾಗಿ ಸರ್ವರೋಗಗಳೂ ವೇಗಧಾರಣದಿಂದ ಅಥವಾ ವೇಗಗಳ ಉದೀರಣದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಉದೀರಣವೆಂದರೆ ವೇಗಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿಲ್ಲದಾಗ ಅವನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಔಷಧಾದಿಗಳಿಂದ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವಿಕೆ.

ವೇಗಧಾರಣದಲ್ಲಿ ಸಹ ಐಚ್ಛಿಕ ಮತ್ತು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಎಂದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವುವು. ವೇಗಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿರುವಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ಥಾನ, ಕಾಲ, ಕಾರ್ಯಗಳ ಅನನುಕೂಲತೆಯಿಂದ ಮನೋಬಲ

ದಿಂದ ಆ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಐಚ್ಛಿಕ ವೇಗಧಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು; ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಆಯಾ ವೇಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗ, ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ, ತೊಡಕುಗಳುಂಟಾಗಿ ವೇಗಗಳ ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ವೇಗಧಾರಣವೆಂದೆನ್ನಬಹುದು.

ಮಲ-ಮೂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಿಕೆ

ರೋಗಗಳೇ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ವೇಗಧಾರಣ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವು ಯಾವ ದೋಷವಾಗಿದ್ದರೂ ಆ ದೋಷಗಳನ್ನು ಉನ್ಮಾರ್ಗಗಾಮಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ದುರ್ಬಲ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ (ಅಂಗ) ಕೊಂಡೊಯ್ದು ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದು ವಾತವೇ ಆಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲ ವೇಗಗಳ ನಿರೋಧದಿಂದಲೂ ವಾತ ಪ್ರಕೋಪವಾಗುತ್ತದೆ; ವೇಗಗಳ ಉದೀರಣ ಎಂದರೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ವಾತ ಪ್ರಕೋಪವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ (೧) ವೇಗಗಳ ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ವಾತದಿಂದ (ಅಪಾನ ವಾತದಿಂದ) ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. '**ಅಪಾನಃ....ಶುಕ್ರಾರ್ತವಶಕೃನ್ಮೂತ್ರ ಗರ್ಭ ನಿಷ್ಕ್ರಮಣಕ್ರಿಯಃ**' ಎಂದರೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಪಾನವಾತ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವೀರ್ಯ, ಮುಟ್ಟು, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಹೆರಿಗೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವವು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆಯಲ್ಲವೇ! ಆದ್ದರಿಂದ ವೇಗಗಳನ್ನು ಎಂದರೆ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಆಕಳಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲೆಂದು ವಾತವು ಉದ್ದೀಪಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ವೇಗಗಳನ್ನು ನಿವರ್ತಿಸದೆ ತಡೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಉದ್ದೀಪಿತ ವಾತವು ಶಮನವಾಗದೆ ಉದ್ದೀಪಿತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ (೨) ವೇಗಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಪ್ರವರ್ತಿಸಬೇಕಾದರೆ ವಾತವನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಹಾಗೆ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ವೇಗಗಳನ್ನು ಮರುಮರಳಿ ಉದೀರಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾತಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವ ಚಟ ಉಂಟಾಗಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಗಳೇ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮೊದಲ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ವೇಗೋದೀರಣಧಾರಣ ಎಂದರೆ ಅಧೋವಾತ (ಹೂಸು), ತೇಗು, ಪುರೀಷ, ಮೂತ್ರ, ಸೀನು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ,

ಕೆಮ್ಮು, ತೇಕು, ಆಕಳಿಕೆ, ಕಣ್ಣೀರು, ವಾಂತಿ, ರೇತಸ್ರಾವ ಎಂಬ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಶಾರೀರಕ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಪ್ರವರ್ತಿಸದಿರುವುದಾಗಿದೆ ಎಂದು, ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

> ವೇಗಾನ್ನ ಧಾರಯೇದ್ವಾತವಿಣ್ಮೂತ್ರಕ್ಷವತೃಟ್‌ಕ್ಷುಧಾಂ।
> ನಿದ್ರಾಕಾಸಶ್ರಮಶ್ವಾಸ ಜೃಂಭ ಶ್ರುಚ್ಛರ್ದಿರೇತಸಾಮ್॥
>
> (ಅಹೃ.ಸೂ. ೪.೧)

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು; ವೇಗೋದೀರಣಧಾರಣಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಒಳಗಿನ ರೋಗಕಾರಣವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕಾಲರಾ, ಪ್ಲೇಗ್, ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಅಣುಜೀವಿಗಳು (ಕ್ರಿಮಿಗಳು) ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ **'ವೇಗಾನ್ನ ಧಾರಯೇತ್'** ಎಂಬ ಉಪದೇಶವೊಂದೇ ಸರ್ವರೋಗಗಳ ನಿರೋಧಕ್ಕೂ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದೀತು? ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮುಂದೆ 'ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಪ್ರತೀಕಾರ' ಎಂದರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ, ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿರೋಧ, ನಿವಾರಣ ವಿಷಯಕ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಇಷ್ಟೇ ಹೇಳಬಹುದು; ಕಾಲರಾ, ಪ್ಲೇಗ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ರೋಗಾಣುಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮಾತ್ರದಿಂದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ಸತ್ವವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ರೋಗಗಳಾಗುವುವು; ಮತ್ತೆ ವೇಗೋದೀರಣಧಾರಣಗಳ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡದಿರುವವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸತ್ವವಿರುತ್ತದೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಮನೋವೇಗಗಳ ಧಾರಣ

ಶಾರೀರಕ ವೇಗಗಳೆಂದರೇನೆಂಬುದು ತಿಳಿದಂತಾಯಿತು. ಅವನ್ನು ತಡೆಯದಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಆವಶ್ಯಕವೋ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನಕ್ಕೆ (ರೋಗನಿರೋಧಕ್ಕೆ) ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

'ಲೋಭೇರ್ಷ್ಯಾದ್ವೇಷ ಮಾತ್ಸರ್ಯರಾಗಾದೀನಾಂ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ' ಎಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಮನೋವೇಗಗಳನ್ನು ಸಹ ತಡೆಯುವುದು ದಮನ(ಒತ್ತಾಯ)ದಿಂದಾಗದೆ ಶಮನದಿಂದಾಗಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ವೇಗಗಳು ಉದ್ರಿಕ್ತವಾದಾಗಲೂ ವಾತವೇ ಪ್ರಕುಪಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಯಾ ವೇಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರಿಯಾಕಲಾಪಗಳು ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ವಾತವು ಶಮನವಾಗದೆ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೋವೇಗಗಳನ್ನು ದಮನ ಮಾಡದೆ **'ಧೀಧೈರ್ಯಾತ್ಮಾದಿ ವಿಜ್ಞಾನ'**ದಿಂದ ಶಮನಮಾಡಿ ತಡೆಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಯಾವ ಯಾವ ವೇಗಧಾರಣದಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದೆಂಬುದರ ವಿವರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಓದಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತ್ವ: ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ವೇಗಗಳ ಧಾರಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಉದೀರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾತವೇ ಪ್ರಕೋಪವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ವಾತವ್ಯಾಧಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೇಗಧಾರಣಜನ್ಯ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅವುಗಳ ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು **'ತೃಟ್ ಶೂಲಾರ್ತಂ ತ್ಯಜೇತ್ ಕ್ಷೀಣಂ ವಿಡ್ವಮಂ ವೇಗರೋಧಿನಮ್'** ಎಂದರೆ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆದು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡವನು ಅತಿ ಕ್ಷೀಣನಾಗಿದ್ದು, ಅತಿಯಾದ ನೀರಡಿಕೆ, ಶೂಲೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತನಾಗಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಂದ ಮಲದ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ರೋಗಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಣಿಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ವೇಗಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೇಗ ವಿಮೋಚನವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿದರೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗೆ ತನುಮನಗಳ ಸತ್ವ-ಬಲವಿದ್ದರೆ ರೋಗಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಾಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಆಯಾ

ವೇಗಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಋತುಕಾಲವು ಅನುಕೂಲವಿದ್ದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಫಲವಾಗಬಹುದು. ಎಂದರೆ ಶರತ್ ಋತುವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಾತಶಮನ ಕಾಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೇಗನಿರೋಧಜನ್ಯ ವಾತಪ್ರಕೋಪವೂ ಆ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಣಿಯಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ತತಶ್ಚಾನೇಕಧಾ ಪ್ರಾಯಃ ಪವನೋ ಯತ್ ಪ್ರಕುಪ್ಯತಿ।
ಅನ್ನಪಾನೌಷಧಂ ತಸ್ಯ ಯುಂಜೀತಾತೋಽನುಲೋಮನಮ್॥

ಎಂದರೆ, ವೇಗಧಾರಣೋದೀರಣಗಳಿಂದ ವಾತವೇ ಬಹುವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಕೋಪ ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾನುಲೋಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅರ್ಥಾತ್ ವಾತವು ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ, ಸ್ವೇದ, ಬಸ್ತಿ ಮತ್ತು ವಾತಹರ ಅನ್ನ-ಪಾನಗಳಿಂದ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನದಲ್ಲಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೋಷಶೋಧನದ ಮಹತ್ವ: ಮನುಷ್ಯನು ತನಗೆ ರೋಗಗಳೇ ಆಗಬಾರದೆಂದು ತನ್ನ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೂ ಋತುಧರ್ಮಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ವಿವಿಧ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ದೋಷಗಳು ಸಂಚಯಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರನೂಕದಿದ್ದರೆ ಅವು ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡು ರೋಗೋತ್ಪಾದನ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಸರಿಸಿಯೇ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿದರೂ ಋತುಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸಂಚಿತವಾದ ದೋಷಗಳು, ಆಯಾ ದೋಷಗುಣಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೂ ದೋಷ ಪ್ರಕೋಪವಾಗಿ ರೋಗೋತ್ಪಾದನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡವರು ಸಹ ಋತುಧರ್ಮವನ್ನರಿತು ಆಯಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ದೋಷವನ್ನು, ಅದು ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಹೊರನೂಕಬೇಕು.

ಯತೇತ ಚ ಯಥಾ ಕಾಲಂ ಮಲಾನಾಂ ಶೋಧನಂ ಪ್ರತಿ।
ಅತ್ಯರ್ಥಸಂಚಿತಾಸ್ತೇಹಿ ಕ್ರುದ್ಧಾಃ ಸ್ಯುರ್ಜೀವಿತಚ್ಛಿದಃ॥

ಎಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯವು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ದೋಷಸಂಚಯವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ:

ಶ್ರಾವಣೇ ಕಾರ್ತಿಕೇ ಚೈತ್ರೇ ಮಾಸಿ ಸಾಧಾರಣೇ ಕ್ರಮಾತ್।
ಗ್ರೀಷ್ಮವರ್ಷಾಹಿಮಚಿತಾನ್ ವಾಯ್ವಾದೀನಾಶು ನಿರ್ಹರೇತ್॥

ಎಂದರೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಗ್ರೀಷ್ಮ, ವರ್ಷಾ, ಶಿಶಿರಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಶ್ರಾವಣ, ಕಾರ್ತಿಕ, ಚೈತ್ರಮಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಶೋಧನದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೋಷಸಂಚಯವಾದಾಗ ಉಂಟಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಲಂಘನ, ಪಾಚನ, ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ಶಮನಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. **'ದೋಷಾಃ ಕದಾಚಿತ್ ಕುಪ್ಯಂತಿ ಜಿತಾ ಲಂಘನಪಾಚನೈಃ'** ಎಂದರೆ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ದೋಷಗಳು ಮರಳಿ ಕೆರಳಬಹುದು. ಆದರೆ **'ಯೇ ತು ಸಂಶೋಧನೈಃ ಶುದ್ಧಾಃ ನ ತೇಷಾಂ ಪುನರುದ್ಭವಃ'** ಎಂದರೆ ಶೋಧನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದೋಷಗಳು ಮರಳಿ ಕೆರಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು.

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ದಿಗ್ದರ್ಶನ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ರೋಗವೇ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ **'ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನ'** ಎನ್ನುವರು. ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗವು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಯೋಜನೆಗೆ 'ರೋಗನಿರೋಧ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವೆರಡೂ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ **'ವೇಗಧಾರಣ'** ಮಾಡದಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಸಹಜ ವೇಗಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಂಚಿತವಾಗುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶೋಧನಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸುವುದು—ಈ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಇಮವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು. ಈಗ ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.

ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಾಹಾರವಿಹಾರಸೇವೀ ಸಮೀಕ್ಷ್ಯಕಾರೀ ವಿಷಯೇಷ್ವಸಕ್ತಃ।
ದಾತಾ ಸಮಃ ಸತ್ಯಪರಃ ಕ್ಷಮಾವಾನ್ ಆಪ್ತೋಪಸೇವೀ ಚ ಭವತ್ಯರೋಗಃ॥

ಎಂದರೆ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತಗಳನ್ನನುಸರಿಸಬೇಕು; ಯೋಗ್ಯಾಯೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಿ ಬಾಳಬೇಕು; ಇಂದ್ರಿಯಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು; ದಾನಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನೂ ಸಮತ್ವಭಾವವುಳ್ಳವನೂ ಕ್ಷಮಾಶೀಲನೂ ಆಗಬೇಕು; ಪರೋಪಕಾರಿ, ಜನಸೇವಕನಾಗಬೇಕು; ಈ ಚರ್ಯೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡವನು ರೋಗಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನದ ಈ ಸೂತ್ರವು ಆಯುರ್ವೇದದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ; ಶರೀರದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಸಂರಕ್ಷಣೆಗಳೂ ಆದರ್ಶ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಆರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಮನಗಂಡಿತ್ತು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅದರ ಮಹತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳುತ್ತಿದೆ.

ತ್ಯಾಗಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧಾನಾಮಿಂದ್ರಿಯೋಪಶಮಸ್ಮೃತಿಃ।
ದೇಶಕಾಲಾತ್ಮವಿಜ್ಞಾನಂ ಸದ್ವೃತ್ತಸ್ಯಾನುವರ್ತನಮ್।
ಅನುತ್ಪತ್ತ್ಯೈ ಸಮಾಸೇನ ವಿಧಿರೇಷಃ ಪ್ರದರ್ಶಿತಃ॥

ಎಂದರೆ ವಿವೇಕಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಇಂದ್ರಿಯಸುಖ ಆಸಕ್ತರಾಗದೆ ಮಿತಿಯಿಂದಲೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ಇರಬೇಕು.

ಯಥಾಕ್ರಮಂ ಯಥಾಯೋಗ್ಯಮತ ಊರ್ಧ್ವಂ ಪ್ರಯೋಜಯೇತ್।
ರಸಾಯನಾನಿ ಸಿದ್ಧಾನಿ ವೃಷ್ಯಯೋಗಾಂಶ್ಚ ಕಾಲವಿತ್॥

ಋತುಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದೋಷಗಳು ಸಂಚಯ ಪ್ರಕೋಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅರ್ಥಾತ್ ಶರೀರದ ಸತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ರಸಾಯನ ವೃಷ್ಯಯೋಗಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು; ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಶರೀರಚಿಂತಾನಿವೃತ್ತಿ, ದಂತಧಾವನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಂಜನ, ಅಭ್ಯಂಗಾದಿಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಇದುವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗನಿರೋಧವು ಸಿದ್ಧಿಸದು. ಮನಸ್ಸಿನ ತೂಕ ವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು: (ಅ) ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ದುಃಖ, ನಿರಾಶೆ, ಅಪಮಾನ, ಅತೃಪ್ತಿಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕೆರಳಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕಸುವುಗೆಡದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಾತ್ವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. **'ಸುಖಸ್ಯಾನಂತರಂ ದುಃಖಂ ದುಃಖಸ್ಯಾನಂತರಂ ಸುಖಂ'** ಎಂಬ ಪ್ರಕೃತಿತತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಮತ್ತು ಬಾಳಿನ ಕಹಿ ಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವ ಅನುಕೂಲವು ಮಾನವನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನರಿತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಲವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸ ಬೇಕು.

ಆದದ್ದೆಲ್ಲ ಒಳಿತೇ ಆಯಿತೋ।
ನಮ್ಮ ಶ್ರೀಧರನ ಸೇವೆಗೆ ಸಾಧನಸಂಪತ್ತಾಯಿತೋ॥

—ಎಂಬ ಪುರಂದರದಾಸರ ಜಾಣ್ನುಡಿಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಆ) ಆ ತಾತ್ವಿಕದೃಷ್ಟಿಯು ಮೂಡಿಬರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸಾಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲವೆ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಭಜನ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಂದ ಮನೋಬಲವು ಕೈಗೂಡುವುದು. ಮತ್ತೆ ಮನೋಬಲವಿದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆದದ್ದೆಲ್ಲ ಒಳಿತೇ ಆಯಿತೆಂದು ಹಾಡುವ ಕೆಚ್ಚೆದೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

ನಿವಾಸಸ್ಥಾನ

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಸದ್ವೃತ್ತಾದಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ನಡೆಸಿದುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಲು ನಿವಾಸಸ್ಥಾನವು ಅನುಕೂಲವಾದುದಾಗಿರಬೇಕು. ರೋಗಾನುತ್ಪಾದನದ (**Prevention**) ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಬರುಬರುತ್ತ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್, ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್‌ಗಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳೇ ಪ್ರಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜನತೆಯ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಸತ್ವವೇ (ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಬಲ) ಕುಗ್ಗುತ್ತ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಊರಿಗೆ ಕಾಲರಾ, ಸಿಡುಬು, ಪ್ಲೇಗುಗಳು ಬಂದಾಗಲೊಮ್ಮೆ ಜನತೆ ತಮ್ಮ ಶರೀರಸ್ಥ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸತ್ವವನ್ನು ನಂಬಲಾರದೆ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಶನ್, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್‌ಗಳಿಗೇ ಮೊರೆಹೊಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಜನತೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ನಿವಾಸಸ್ಥಾನದ ಏರ್ಪಾಡಾಗುವವರೆಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ, ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಓಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತದೆ.

ನಿವಾಸಸ್ಥಾನದ ಸುಯೋಗ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು: (ಅ) ಮನೆಯ ರಚನೆಯು ಮನೆಯ ಜನರಿಗೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಬರುವ ಆಪ್ತೇಷ್ಟರ ಸ್ವಾಗತ ಆತಿಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲ್ಪಡಬೇಕು. (ಆ) ಮನೆಯ ರಚನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧಕವಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ನೀರುಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಒದಗುವಂತೆಯೂ ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಬರುವ ಮಳೆ ಗಾಳಿ ಚಳಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಂತೆಯೂ ಇರಬೇಕು. (ಇ) ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಿಂದ ಕೊಳೆನೀರು, ತಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಕೊಳೆ, ಕೆಸರುಗಳು, ದುರ್ಗಂಧ, ಚರಂಡಿ ನೀರು ಬಾರದಂತೆಯೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಬಚ್ಚಲ ನೀರು, ಕಸಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೂರ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ ಮನೆಯು ರಚಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

(ಅ) ಮನೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಗೃಹ, ಅಭ್ಯಾಸಗೃಹ, ಶಯ್ಯಾಗೃಹ, ಭೋಜನಗೃಹ, ಸ್ನಾನಗೃಹ, ಪಾಕಗೃಹ, ಶೌಚ ಗೃಹ, ಸೂತಿಕಾಗೃಹ, ರುಗ್ಣಗೃಹ, ಉಗ್ರಾಣ, ಪ್ರಸಾಧನಗೃಹ, ಗೋಶಾಲೆ, ಪೂಜಾಗೃಹ, ಶಿಶುವಿಹಾರ ಮುಂತಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಇಷ್ಟು ಕೋಣೆಗಳಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಅಷ್ಟು ಕೋಣೆಗಳು ಇರುವಂತೆ ವಾಸ್ತು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಯಾ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವಂತೆ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲು, ಮೇಲ್ಛಾವಣಿ, ನೆಲ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಯ ಮುಂದುಗಡೆ, ಸುತ್ತಲೂ ತಕ್ಕಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾದ ಆವರಣ ಸ್ಥಳವೂ ಇರಬೇಕು.

(ಆ) ಮತ್ತು (ಇ) ಮನೆಗಾಗಿ ಆರಿಸಿದ ಸ್ಥಳವು ನೀರು ಇಂಗುವ ಗುಣ ವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು; ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಕೆಲವು ಅಡಿಗಳಾದರೂ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ಪಂಚಾಂಗವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕಗಳಿಂದ ಹೊಗೆ, ದುರ್ಗಂಧ, ಧೂಳು ಬಾರದಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿರು ವುದು ಲೇಸು. ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಕಸ-ಕೊಳೆಗಳನ್ನು ತರುವ ಚರಂಡಿ ನೀರು ಮನೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಬಾರದಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳವು ಜೌಳಾಗಿಯೂ ಸೌಳಾಗಿಯೂ ಇರಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಕಸ ಕೊಳೆ ನೀರು ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೂರ ಸಾಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗಿರಬೇಕು.

ಮನೆಯ ಮುಖವು ವಿವಿಧ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಸುವ ಬಿರುಗಾಳಿ, ಬಿರು ಮಳೆಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗುವಂತೆ ಇರಬಾರದು. ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಾನವು ಸಿಹಿ ನೀರಿನ ಬಾವಿಯನ್ನು ತೋಡಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಭೂಮಿ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರ ಬೇಕು. ಮನೆ ಕಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣ, ಹಾವು, ಚೇಳು, ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಕಗಳಿಗೆ ನೆಲೆಸಲು ಬಾರದಂತೆ ಭದ್ರ ವಾಗಿರಬೇಕು; ತೇವವೇರಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸದಂತಿರಬೇಕು.

ನಿವಾಸಸ್ಥಾನವನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಸರ್ವಾನುಕೂಲಗಳಿರು ವಂತೆ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಬಡವರಿಗೆ ಅಶಕ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ

ಅಲ್ಪವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿಯೇ, ಇದ್ದ ಅಲ್ಪಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಧಕವಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಳ್ಳಿಗಳ ರಚನೆ

ಹಳ್ಳಿಗಳು ಕೆಲವು ದೊಡ್ಡವು, ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕವಾಗಿರುವುವು. ಹಳ್ಳಿಗಳ ಆಡಳಿತವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿ ಮುಂತಾದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಬಡವಾಗಿರುವುವು. ಅವಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಣಗಳ ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿಗಳಂತೆ ದ್ರವ್ಯಾನುಕೂಲತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿಗಳೇ ಇಡೀ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೂರ್ಣ ಏರ್ಪಾಡುಗಳ ಹೊಣೆ ಹೊರಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗರೇ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನೂ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಆವರಣವನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾಗುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯವರೂ ತಮ್ಮ ಓಡಾಡುವ ದಾರಿ, ಮಲ ದೂರೀಕರಣದ ರೀತಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಏರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮನೆಗಳನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಮನೆ ಕಟ್ಟುವವರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ಅನುಕೂಲಿಸಬೇಕು. ಅವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕಿಳಿಸಬೇಕು.

ನಗರಗಳಂತೆ ನಲ್ಲಿಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಒದಗಿಸಲು ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆಗ ಇಡೀ ಹಳ್ಳಿಗೂ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಕೆರೆ, ಬಾವಿಗಳ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡುವ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಅವುಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆಯ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹಳ್ಳಿಗನೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೃಷಿವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಸಹಜ

ವಾಗಿದೆ. ಅವರ ಹೊಲ, ಗದ್ದೆ, ತೋಟಗಳು ಅವರ ಮನೆಗಳ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿರುವವರ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡದಂತೆ ಅಂತಹ ಮನೆಗಳ ರಚನೆಯಾಗಬೇಕು. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದರ ದುರ್ಗಂಧವು ಮನೆಗಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ವಿವಿಧ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಗಳನ್ನು ಮುತ್ತುವ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟ, ಚಿಟ್ಟೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮನೆಗಳಿಗೂ ನುಗ್ಗಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಂದ ಮನೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಧೂಪ, ಹೊಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಜಾಲಾಂದ್ರಗಳನ್ನು(ತಂತಿ) ಹೆಣೆಯಬೇಕು.

ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರೊಡನೆ ಇಲ್ಲವೆ ಭೂಮಿಯವರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಯಾರಿಗೂ ಅನನುಕೂಲವಾಗದಂತೆ ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಳ್ಳಿಗರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕಮ್ಮಾರ, ಕುಂಬಾರ, ನೇಕಾರ, ಚರ್ಮಕಾರ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಯವರ ಮನೆಗಳು ಆಯಾ ವೃತ್ತಿಯವರಿಗೆ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವಂತೆಯೂ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ ರಚಿಸಲ್ಪಡಲು ಹಳ್ಳಿಗರು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

ಹಳ್ಳಿಯ ಸ್ಮಶಾನವು ವಾಸಸ್ಥಾನದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು; ಹೂಳಲ್ಪಟ್ಟ ಶವಗಳನ್ನು ಕಾಡು ಪಶುಗಳು ತೆಗೆಯದಂತೆ ಮೃತರ ಶರೀರ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಗೋರಕ್ಷಣೆಯು ಹಳ್ಳಿಗರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅಂತಹ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳವು, ಅವುಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ವಾಸಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹರಿದುಹೋಗದಂತೆಯೂ ಅಲ್ಲಿಯ ದುರ್ಗಂಧವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವಾಸಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹರಡದಂತೆಯೂ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಹಳ್ಳಿಗರ ಮಲವಿಸರ್ಜನಕ್ಕೆ ನೀತಿಗೆ ಬಾಧೆ ಬಾರದಂತೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆತಂಕವಾಗದಂತೆಯೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಕೃಷಿವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತೆಯೂ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನಗರ ರಚನೆ

ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು; ಸ್ಥಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾದ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಭರಿತವಾದ ಬಾಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ವಸತಿಯನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಅದು ನಗರಾಡಳಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾಗರಿಕರು ಕೂಡ ಆಡಳಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಯೋಜಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ನಿವಾಸಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮಾಡುವ ನಿಯಮ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು.

ನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೂ ವಿಶಾಲವಾದ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕುಳ್ಳ ಕೋಣೆಗಳಿರುವಂತೆ ಮನೆಯ ರಚನೆಯಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಹೊಲಸು ಜಲಮಲಗಳು ನೆರೆಮನೆಯವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹರಿದುಹೋಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ನಗರಸಂಸ್ಥೆಯು ಯೋಜಿಸಿದ ಚರಂಡಿ ತಿಪ್ಪೆಗಳ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಾಗರಿಕರು ಮೀರದೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆ ವಿಷಯಕ ನಿಯಮ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಮೀರಬಾರದು.

ನಗರಸಂಸ್ಥೆಯು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮನುಷ್ಯರ ಮತ್ತು ವಾಹನಗಳ ನಿರಾತಂಕವಾದ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ರಚಿಸಬೇಕು. ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವವರಿಗೆ, ನಗರಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಾಧಕವಾಗದಂತೆ ವಾಸ್ತುನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಗರಸಂಸ್ಥೆಯು ಹಾಕಿಕೊಡಬೇಕು.

ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಯಾಂತ್ರಿಕ ಮಗ್ಗಗಳು, ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಾಹನಗಳ ಕರ್ಮಶಾಲೆ, ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಗಳು ಮುಂತಾದ ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದ, ಧೂಳು, ಹೊಗೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಜನವಸತಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರ ಸ್ಥಾಪಿಸುವಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಿವಧೆಯ ವ್ಯವಸಾಯವೂ ಜನವಸತಿಯಿಂದ ದೂರವಾದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

ನಗರದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವ ಭೋಜನಗೃಹ, ಉಪಾಹಾರಗೃಹ, ಸಿನೇಮಾಗೃಹಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಗರಸಂಸ್ಥೆಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಲತೆಯು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲ್ಪಡುವಂತೆ ವಿಧಿಸಬೇಕು.

ಸಾಕಿದ ದನಗಳಿಗೆ ಮೇಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಬಯಲುಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ದನಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವಾಗ ಅವುಗಳ ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬೀದಿಗಳು ಹೊಲಸಾಗದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ನಾಗರಿಕರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೆಲವು ಸಮಯವನ್ನು ವಿರಾಮವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉದ್ಯಾನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಜಲ, ಮಲಾದಿಗಳ ನಿರ್ಹರಣ: ಮನೆಗಳಿಂದಲೂ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದಲೂ ಭೋಜನಗೃಹಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ಹೊರಬೀಳುವ ಕೊಳೆ ನೀರನ್ನು ನಗರದಿಂದ ದೂರ ಸಾಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಭೂಗತ ಚರಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಆ ಕೊಳೆ ನೀರಿನಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ, ಕ್ರಿಮಿ, ದುರ್ವಾಯುಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಜನಾರೋಗ್ಯವು ಕೆಡದಂತೆ ಚರಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವಿಷಹರದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಮಲಿನವಾದ ಜಲವನ್ನು ಊರಿನಿಂದ ದೂರ ಸಾಗಿಸಿ ಕೃಷಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳೂ ಸೇರುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಸಂಯುಕ್ತ ಜಲಮಲಗಳಿಂದ ಕೃಷಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆಯೂ ಅಂತಹ ಕೃಷಿಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಮಾನವರ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡದಂತೆಯೂ ಆ ಜಲಮಲಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯ ಮಲ: ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ನಿರ್ಬಾಧಕವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೂರ ಸಾಗಿಸಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳಿವೆ: (೧) ಹಗೆ ಪಾಯಖಾನೆ (ಬಾವಿಯಂತಹದು), (೨) ಮಲ

ನಿರ್ವಹಣ ಶೌಚಕೂಪಗಳು, (೩) ಮಲದ್ರವೀಕರಣ ಎಂದರೆ ಶೌಚಕೂಪ ದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಮಲವು ನೀರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, (೪) ಮಲವಿಸರ್ಜನಕ್ಕೆ ಮಡಿ (ಪಾತಿ)ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮಡಿ ಗಳನ್ನು ತೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೂದಿ, ಮಣ್ಣು, ಸುಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು—ಇಂತಹ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪಾತಿಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಾರಖಾನೆಗಳ ವಾತಾವರಣ

ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಗರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಕಾರಖಾನೆ (ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ), ಕರ್ಮಶಾಲೆಗಳು (ವರ್ಕ್‌ಶಾಪ್) ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವವರ ಆರೋ ಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕಾಗದಂತೆ ನಡೆಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂತಹ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕೆಡುತ್ತಿರುವ ವಾಯುವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆಯೂ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ಒಳಗೆ ಬರುವಂತೆಯೂ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಏರ್ಪಾಡು ಇರಬೇಕು. ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಖನಿಜದ್ರಾವಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾರಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಹೊಗೆಯೇಳುವ ವ್ಯವಸಾಯಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಬಾಧಕವಸ್ತುಗಳು ಕೂಡಲೆ ಹೊರನೂಕಲ್ಪಡುವಂತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಭೂಮಿಗೆ ಇಳಿಯುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬೆಳಕು ಸಾಕಷ್ಟಿರಬೇಕು. ವಾತಾವರಣದ ಶೀತೋಷ್ಣಗಳನ್ನು ಸುಖ ದಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ರಂಜಕ, ಪಾದರಸ, ಸೀಸ, ಶಂಖ, ಪಾಷಾಣ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕಣಗಳು ಕಾರಖಾನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಸಂಭವವಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕವಚಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ದುಡಿಮೆಗಾರರಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಮನೆಗಳನ್ನೂ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿ ಗಾಗಿ ಶಿಶುಪಾಲನಾಲಯಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ದುಡಿಮೆಗಾರರಿಗೆ ಮಲ ಮೂತ್ರ, ಉಗುಳು, ಸಿಂಬಳ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಸೂಕ್ತಸ್ಥಳ,

ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಅವನ್ನು ಅವರು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸು ವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ಕಾರಖಾನೆಗಳ ಒಡೆಯರು ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಸರಕಾರವು ಒತ್ತಾಯ ತರಬೇಕು.

ಕ್ರೀಡಾಸ್ಥಾನ ವಿಚಾರ

ನಗರಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ, ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಕಿರಿಯರಿಗೂ ಅವರವರ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಬಲದಾಯಕ ವಾದ ಆಟಪಾಟಗಳನ್ನಾಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕುಗಳುಳ್ಳ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾದ ಬಯಲಾಗಲಿ, ಮಂದಿರವಾಗಲಿ ಇರಬೇಕು. ಆಡಿ ದಣಿದವರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಡು ಇರಬೇಕು. ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕೂಡಲೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ಸಾಧನ, ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಆಟದ ಬಯಲುಗಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ನಿಬಿಡವಾದ ಜನಸಂಚಾರದ ಬೀದಿಗಳಿರಕೂಡದು.

ಶಿಕ್ಷಣಸ್ಥಾನ ವಿಚಾರ

ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕಟ್ಟಡವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜನರ ಅಥವಾ ವಾಹನಗಳ ಗಲಾಟೆಯಿರದ ಆವರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕಟ್ಟಡವು ಸುತ್ತಲಿನ ನೆಲಕ್ಕಿಂತ ಉನ್ನತ ಪಂಚಾಂಗ(ಪ್ಲಿಂಥ್)ವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾಗುವಷ್ಟು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕುಗಳಿರಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪನ ಸ್ಥಾನದ ವಿಸ್ತಾರವು ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ೧೨ ಚದರಡಿಯಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಅಧ್ಯಾಪನ ಮಂದಿರದ ಛಾವಣಿಯು ಕನಿಷ್ಠ ೧೪ ಅಡಿ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬೇಕು. ನೆಲವು ಸಮ ತಲವಾಗಿರಬೇಕು.

ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸುತ್ತಲಿನ ಆವರಣವು ಕೊಳೆ, ನಾತ, ಮಲವಿಸರ್ಜನ, ಶವಸಂಸ್ಕಾರಸ್ಥಾನ, ತಿಪ್ಪೆಗಳಿಂದ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದೂರವಿರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸುಖಕರವಾದ ಆಸನಗಳೂ ಬರೆಯಲು ತಕ್ಕಷ್ಟೇ

ಎತ್ತರವುಳ್ಳ ಮೇಜುಗಳೂ ಇರಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವಿಸರ್ಜನಕ್ಕೆ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಶೌಚಕೂಪ, ಮೂತ್ರಾಲಯಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಅವನ್ನು ಅವರು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಉಪದೇಶಿಸಬೇಕು. ಕುಡಿಯಲು ನಿರ್ಮಲವಾದ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆಯಿರಬೇಕು. ವಿರಾಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲದ ಉಪಾಹಾರದ ಏರ್ಪಾಡಿರಬೇಕು.

ಜಲಶುದ್ಧಿ

ವಿಜ್ಞಾನದ ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ದಶರಥ ರಾಯನ ಕಾಲದ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ರೀತಿಯ ಜಲಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಯಾರು ಕೇಳುವರು, ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಏಳಬಹುದು. ಆದರೆ (ಅ) ಆಧುನಿಕ ಜಲಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಮಗಳು ಭಾರತದ ಲಕ್ಷಲಕ್ಷ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೂ ದೀರ್ಘಕಾಲಾವಧಿ ಬೇಕು. (ಆ) ಆಧುನಿಕ ಜಲ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರವೆಂದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಜಲಶುದ್ಧಿ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಇಂದೂ ಕೂಡ ಮಹತ್ವವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕು.

ಮಾನವನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜಲದೋಷಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವು ವೆಂಬುದೂ ಆ ಜಲದೋಷಗಳ ಪರಿಹಾರವೂ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಮಳೆಯ ಮೂಲಕ ಆಕಾಶದಿಂದ ಬೀಳುವ ನೀರು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವುದೆಂಬುದೂ ಅದನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಇಡೀ ವರ್ಷ ಕಾಯ್ದಿ ಡುವ ಕ್ರಮಗಳೂ ತಿಳಿದಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಆ ಕ್ರಮಗಳು ಎಲ್ಲ ನಾಗರಿಕರಿಗೂ ಅನುಸರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳವರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಜಲಶುದ್ಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿತ್ತು.

ಆಳವಾದ ಬಾವಿ, ಜನ ಮತ್ತು ಪಶುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶ ದಲ್ಲಿರುವ ಕೆರೆ, ಸರೋವರಗಳ ನೀರೂ, ಉಗಮಸ್ಥಾನದಿಂದ ಹೊರಟು ಇನ್ನೂ ಜನವಸತಿಗಳನ್ನು ತಲುಪದಿರುವ ನದಿ, ಚಿಲುಮೆ, ಝರಿಗಳ ನೀರೂ ನಿರ್ಮಲ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವಿಷಮಯ ಜಂತುಗಳಿದ್ದರೆ ಎಲೆ, ಕಸಗಳು ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆತು ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದು ದಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಸಂಗ್ರಹ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನ ಒಂಬತ್ತನೆಯ

ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವಿವೇಚನೆಯಿದೆ:

ಕೀಟಾ ಹಿ ಮೂತ್ರವಿಟ್ ಕೋಥ ತೃಣಜಾಲೋತ್ಕರಾವಿಲಂ।
ಸೂರ್ಯೇಂದು ಪವನಾ ದೃಷ್ಟಂ ಚ ಕ್ಷುದ್ರಜಂತುಭಿಃ।
ವಿರಸಂ ಗಂಧವತ್ತಪ್ತಂ ದಂತಗ್ರಾಹ್ಯತಿ ಶೈತ್ಯತಃ॥

ಎಂದರೆ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟ, ಸರ್ಪಾದಿಗಳ ಮಲ ಮೂತ್ರದಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ, ಹುಲ್ಲು-ಎಲೆಗಳು ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆತ, ರಾಡಿಯಾದ, ನೊರೆಯುಳ್ಳ, ಸೂರ್ಯ-ಚಂದ್ರ-ಗಾಳಿಗಳನ್ನು ಕಾಣದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮರೋಗಜನಕ ಜೀವಾಣುಭರಿತವಾದ, ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ, ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ, (ಕಾಯಿಸದೆ) ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಚಳಿಯುವಷ್ಟು ತಂಪಾಗಿರುವ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದುದಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ನೀರಿನ ಗುಣ, ಲಕ್ಷಣ, ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಪ್ರತೀಕಾರದ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.

ದೂಷಿತ ಜಲಪಾನದ ಪರಿಣಾಮ

ತತ್ಕುರ್ಯಾತ್ ಸ್ನಾನಪಾನಾಭ್ಯಾಂ ತೃಷ್ಣಾಧ್ಮಾನೋದರಜ್ವರಾನ್।
ಕಾಸಾಗ್ನಿಸಾದಾಭಿಷ್ಯಂದ ಕಂಡೂಗಂಡಾದಿಕಾನತಃ॥ (ವರ್ಜಯೇತ್)
(ಅ.ಸಂಗ್ರಹ, ಸೂ. ಅ.೬)

ಎಂದರೆ ಕೆಟ್ಟ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ-ಪಾನಾದಿಗಳಿಂದ ಅತಿನೀರಡಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರ, ಉದರರೋಗ, ಜ್ವರ ಕೆಮ್ಮು, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ನೆಗಡಿ, ಮೈತುರಿಕೆ, ಗಂಡಮಾಲೆ ಮುಂತಾದ ಬೇನೆಗಳಾಗುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ ಆನೆಕಾಲುರೋಗ, ನಾರುಹುಣ್ಣು, ವಾಂತಿಭೇದಿ (ಕಾಲರಾ), ಗುಲ್ಮಗಳೂ (ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು) ಆಗುವವು.

ಕೆಟ್ಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಲದ್ರವ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು: ಮಲಿನವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಮಲಗಳಿರುವವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು: (೧) ಪ್ಲಾವಿತ ಮಲಗಳು (ತೇಲುವಂತಹವು) (೨) ಘುಲಿತ (ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ) ಮಲಗಳು, (೩) ವಿಷಜಂತುಗಳು (ಅಣುಜೀವಿಗಳು). ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಹಾವಸೆ, ಮೃತ ಪ್ರಾಣಿದೇಹಗಳು **ಪ್ಲಾವಿತ** ಮಲಗಳೆನಿಸುವುವು. ಖನಿಜ ವಿಷಗಳು

ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವಾಗ **ಘುಲಿತ ಮಲ**ಗಳೆನಿಸುವುವು. ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವವುಗಳು **ವಿಷಜಂತು ಮಲ**ಗಳೆನಿಸುವುವು. ಆ ಮೂರು ಬಗೆಯ ನೀರಿನ ಮಲಗಳ ನಿವಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಜಲಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು.

ಅಲ್ಲದೆ ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಜಲಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ: (೧) ಮಾರ್ಜನ, (೨) ಪ್ರಸಾದನ ಎಂದು.

ತತ್ರ ಮಾರ್ಜನಂ ವ್ಯಾಪನ್ನಾನಾಮಗ್ನಿಕ್ವಥನಂ ಸೂರ್ಯಾತಪ ಪ್ರತಾಪನಂ।
ತಪ್ತಾಯಃ ಪಿಂಡಸಿಕತಾಲೋಷ್ಟಾನಾಂ ವಾ ನಿರ್ವಾಪಣಮಿತಿ॥
(ಸು. ಸೂ. ಅ.೪೫)

ಎಂದರೆ ಕೆಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವಿಕೆ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸುವಿಕೆ, ಕಬ್ಬಿಣ-ಉಸುಕು-ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಅದ್ದುವಿಕೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಜನವಿಧಿಯೆನ್ನುವರು.

ಪ್ರಸಾದನಾನಿ ಭವಂತಿ ಕತಕಗೋಮೇಧಕವಿಸಗ್ರಂಥಿ।
ಶೈವಾಲ ಮೂಲವಸ್ತ್ರಾಣಿ ಮುಕ್ತಾಮಣಿಶ್ಚೇತಿ॥

ಎಂದರೆ ಮಲಿನವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಿಲ್ಲದ ಬೀಜ, ಗೋಮೇಧಕಮಣಿ, ಮುತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೇಯ್ದು ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಾದನವಿಧಿ ಎನ್ನುವರು.

ಇದುವರೆಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ಮೂರು ವಿಧದ ಜಲದೋಷಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ, ಇದ್ದ ಶುದ್ಧ ಜಲವು ಅಶುದ್ಧವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ಪಡುವುದು ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ (ಅ) ಜಲಾಶಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿರಬೇಕು. (ಆ) ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಜಲಪಾತ್ರೆಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. (ಇ) ಜಲಾಶಯ ಮತ್ತು ಜಲಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೋಹದ ಇಲ್ಲವೆ ನಿರ್ಬಾಧಕವಾದ ಮರದ ಹಲಿಗೆಗಳ ಮುಚ್ಚಳವಿರಬೇಕು. (ಈ) ಜಲಪಾತ್ರೆ

ಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಧೂಳು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು ಬೀಳದಂತೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎತ್ತರವಾದ ಕಾಲುಮಣೆ (ಸ್ಟೂಲ್) ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೆ ನೆಲವುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿರಬೇಕು.

(೧) **ಪ್ಲಾವಿತ (ತೇಲುವ) ಮಲವುಳ್ಳ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ:** **(ಅ)** ಕೆಲವು ಸಮಯದವರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡದಂತೆ ಇಟ್ಟರೆ ಕೆಲವು ಮಲಗಳು ತಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವವು. (ಆ) ಚಿಲ್ಲದ ಬೀಜವನ್ನು ತೇಯ್ದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದರೆ ತೇಲುವ ಮಲಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಳವನ್ನು ಸೇರುವವು. (ಇ) ಪಟಿಕದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿದರೂ ಮಲಗಳು ತಳಕ್ಕಿಳಿಯುವುವು. (ಈ) ನೀರನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಸಬೇಕು. (ಉ) ನಗರಾದಿಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುವ ದೊಡ್ಡ ಜಲರಾಶಿಯನ್ನು ಗಾಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬೃಹದಾಕಾರದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜಾಲಾಂದ್ರಗಳಿರುವುವು. (ಊ) ನೀರನ್ನು ಎತ್ತರದಿಂದ ಧುಮುಕಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಅದರಲ್ಲಿಯ ತೇಲುವ ಮಲಗಳು ದೂರ ಸಿಡಿದುಹೋಗುವವು.

ಮೂರು ಮಡಕೆಗಳ ವಿಧಾನ: ತೇಲುವ ಮಲಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಟೀಕಾಕಾರನಾದ ಡಲ್ಹಣನು ಆ ವಿಧಾನವನ್ನು '**ತ್ರ್ಯಷ್ಟಕದಂಡತ್ರಯ ಉದಕಮಂಚಿಕಾ**' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ರೇಲ್ವೇ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಅದೇ ವಿಧಾನದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಕ್ರಮ ಕೆಳಗಿನಂತೆ—

ಮೂರು ಕಂಬಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಮೂರು ಅಟ್ಟಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು, ಒಂದೊಂದು ಅಟ್ಟಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದು ಮಡಕೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಮೊದಲಿನ (ಮೇಲಿನ) ಮಡಕೆಯ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ (ನಡುವಿನ) ಮಡಕೆಯ ತಳಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು (೨ ಅಂಗುಲ ಅಗಲದ) ರಂಧ್ರವಿರಬೇಕು. ಆ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಗಳ ಇಲ್ಲವೆ ಹಂಚೀಕಡ್ಡಿಗಳ ಜಾಳಿಗೆ (ಜರಡಿ) ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು.

ಅನಂತರ ಮೇಲಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದವರೆಗೆ ಉಸುಕನ್ನು (ಹೊಯ್ಗೆ

ಮರಳು) ಹರಡಬೇಕು. ನಡುವಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದವರೆಗೆ ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿಯನ್ನು ಹರಡಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನ (ಮೂರನೆಯ ಮಡಕೆಯು ತೆರವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಬಾಯಿ, ನಡುವಿನ ಮಡಕೆಯ ಬುಡಕ್ಕೆ ತಗುಲುವಂತೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನಡುವಿನ ಮಡಕೆಯ ಬಾಯಿ ಮೇಲಿನ ಮಡಕೆಯ ಬುಡಕ್ಕೆ ತಗಲುವಂತೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಶುದ್ಧಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದ ನೀರು ಮೇಲಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸಣ್ಣಾದ ಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಮೇಲಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಕಲುಷಿತ ಜಲದಲ್ಲಿಯ ತೇಲುವ ಮಲಗಳು ಮರಳಿನ ಮೂಲಕ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮಿಕ್ಕ ನೀರು ಎರಡನೆಯ (ನಡುವಿನ) ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಾಗಲೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪ್ಲಾವಿತ ಮಲಗಳಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಮಲಗಳೂ ಮತ್ತು ಕೆಲವಂಶದಲ್ಲಿ ಘುಲಿತ (ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವ) ಮಲಗಳೂ ನಡುವಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿಯ ಇದ್ದಲ ಪುಡಿಯಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ರೋಗಾಣುಗಳು ಕೂಡ ಇದ್ದಲ ಪುಡಿಯಿಂದ ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಶುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ನೀರು ಮೂರನೆಯ (ಕೆಳಗಿನ) ಮಡಕೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ಬಾಧಕವೂ ಪಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವೂ ಆಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಇದೊಂದೇ ಜಲಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಆದರ್ಶ ಕ್ರಮವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿರಬೇಕು.

(೨) **ಘುಲಿತ (ಕರಗಿದ) ಮಲಯುಕ್ತ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ :** (ಅ) ಘುಲಿತ ಮಲಗಳಿಂದ ನೀರಿಗೆ ಬಂದ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿಯ ವಿಷನಿವಾರಣಕ್ಕೂ ನಾಗಕೇಶರ, ಸಂಪಿಗೆ, ಕಮಲ ಮುಂತಾದ ಹೂಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕೆಂದೂ ಆ ನೀರನ್ನು ಬೆಳ್ಳಿ–ಬಂಗಾರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕೆಂದೂ ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ತೇಲುವ ಮಲಗಳ ನಿವಾರಣದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು. (ಆ) ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಘುಲಿತ ಮಲಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ತಳಕ್ಕೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುವು. (ಇ) ಹಾಗೆ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು

ಒಳಗೆ ಸುಣ್ಣ ಲೇಪಿಸಿದ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. (ಈ) ತಿರ್ಯಕ್‌ಪಾತನಯಂತ್ರದಿಂದ (ಡಿಸ್ಟಿಲ್) ಘುಲಿತ ಮಲಗಳ ನಿವಾರಣ ವಾಗುವುದು. (ಉ) ಘುಲಿತ ಮಲಗಳುಳ್ಳ ನೀರಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ಷಾರತ್ವ, ಆಮ್ಲತ್ವಗಳನ್ನರಿತು ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಸ್ವಭಾವದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. (ಊ) ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಮೂರು ಮಡಕೆಗಳ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ಘುಲಿತ ಮಲಗಳ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

(೩) ವಿಷಜಂತು, ರೋಗಾಣುದುಷ್ಟವಾದ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ : (ಅ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹುತರ ವಿಷಜಂತುಗಳೂ ರೋಗಾಣು ಜೀವಿಗಳೂ ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಸತ್ತು ಹೋಗುವುವು. ಅವು ಸತ್ತಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಶರೀರಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ಲಾವಿತ(ತೇಲುವ) ಮಲಯುಕ್ತ ಜಲದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. (ಆ) ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಜಂತುಗಳನ್ನೂ ರೋಗಾಣುಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲುವ ದ್ರವ್ಯ ಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ಕರಗಿಸಿದ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಆ ನೀರನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಪಾಯಕರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಅಪಾಯಕರ ವಾಗದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಬೇಕು. (ಇ) ತಿರ್ಯಕ್‌ಪಾತನ (ಡಿಸ್ಟಿಲ್) ವಿಧಾನವು ಸಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಾಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ. (ಈ) ಪುರಾತನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾಮ್ರ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕೆಲವು ಸಮಯ ಇಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಬಾಧಕವಾದ ವಿಷಜಂತು ಗಳೂ ರೋಗಾಣುಗಳೂ ಸತ್ತುಹೋಗುವವೆಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ. (ಉ) ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಯಾವ ಅನು ಕೂಲವೂ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಕುಡಿಯಬೇಕಾದ ನೀರನ್ನು ಬಿಳುಪು ಹರವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸ ಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು ಉಪಲಬ್ಧವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಬಿಸಿಲಿನ ಗುಣವುಳ್ಳ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡುವುದುಂಟು. ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಬಿಸಿಲಿನ

ಸಂಪರ್ಕವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಅಣು ಜೀವಿಗಳೂ ಸಾಯುವವೆಂದೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಜಲಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಕ್ರಮಗಳು ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನವೆಂಬುದು ನಿಜ. ಹಾಗೆಯೇ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳ ನಗರಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಬಹುಬೇಗ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಒದಗಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು ಈಗ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆಯೆಂಬುದೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ಜಲಶುದ್ಧೀಕರಣದ, ಅಂತಹ ನವವಿಧಾನಗಳಿಂದಲೇ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಪಸ್ವರವೂ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಳು ಬರಬರುತ್ತ ತೀರ ತೊಡಕಿನದಾಗಿ ಬೇಸತ್ತಿರುವ ಮಾನವರಿಗೊಂದು ಸರಳವಾದ ಸುಲಭ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಹಳೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನಿಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು. ಈಗಿನ ನವನಾಗರಿಕತೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು

ಆಧುನಿಕ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುವನ್ನು **'ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ'** (Eqidemics) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೋ ಅವಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದವಲ್ಲಿ **'ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗ'** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. **'ಜನಪದ'** ಎಂದರೆ ಜನಸಮುದಾಯ ಇಲ್ಲವೆ ಜನವಸತಿಸ್ಥಾನ, ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ವಿಶಾಲ ಜನಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅಂಟೆ ಬಹುಜನರನ್ನು ಆಹುತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ **'ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ವ್ಯಾಧಿ'** ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಎರಡು ರೀತಿಯಿಂದ ಹರಡುವವು: (೧) ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ರೋಗವು ಅಂಟಿ ಅನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಂಟುತ್ತಹೋಗುವುದು. (೨) ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸಮಗ್ರ ಜನಸಮುದಾಯವೇ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣ, ಪರಿಣಾಮ, ನಿವಾರಣಗಳ ವರ್ಣನವು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣ, ಪರಿಣಾಮ, ನಿವಾರಣಗಳೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವರ್ಣನದ ಗೂಢಾರ್ಥವನ್ನು ಅರಿತವರಿಗೆ, ವಿಶಾಲವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣಗಳು: ಆ ರೋಗಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಜನಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅಂಟುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಕೃತಿಗಳು ವಿವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೂ ಒಂದೇ ಮಾದರಿಯ ರೋಗವು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅಂಟುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಎಂದು ಅಗ್ನಿವೇಶನು ಗುರುಗಳಾದ ಆತ್ರೇಯ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಗುರುಗಳ ಉತ್ತರ ಹೀಗಿತ್ತು:

ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಕೃತಿ, ಆಹಾರ, ಬಲ, ಸಾತ್ಮ್ಯ (ಸಹನಶಕ್ತಿ), ವಯಸ್ಸುಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ

ಭಾವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ ತನುಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವೇಗಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂವೇದನೆಯೂ ಅವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಮನಃ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಯ, ಹಾಸ್ಯ, ಶೋಕ, ಪ್ರೇಮ, ದ್ವೇಷಗಳ ವೇಗಗಳುಂಟಾದಾಗ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಕೃತಿ, ಬಲಗಳು ವಿವಿಧವಾಗಿದ್ದರೂ ತನುಮನಗಳ ಕೆಲವು ವೇಗಗಳು ಆವರಿಸಿದಾಗ ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು (ಅನಿಸಿಕೆ) ಕೊಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಮಾನವನ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯಭಾವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವಾವುವೆಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯ ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶ, ಕಾಲಗಳ (ಋತುಗಳ) ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗಕಾರಕ ಅವಸ್ಥೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹಾಗೆ ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಲಿ ಕೆಟ್ಟಾಗ (ಅನೈಸರ್ಗಿಕವಾದಾಗ) ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವು ಬಹು ಜನಸಮುದಾಯದ ತನುಮನಗಳ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆಗಿ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಗುರು ಆತ್ರೇಯರು ವಿವರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಶಿಷ್ಯ ಅಗ್ನಿವೇಶನು "ವಿಶಾಲವಾದ ಜಲ, ವಾಯು, ಭೂಮಿ, ಕಾಲಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ರೋಗಕಾರಕ ದುರವಸ್ಥೆಯುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?" ಎಂದು ಪುನಃ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.

"ಅದಕ್ಕೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಹರಡಿರಬಹುದಾದ ಅಧರ್ಮವೇ ಕಾರಣ" ಎಂದು ಆತ್ರೇಯ ಋಷಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅಲ್ಪನಾದ ಮಾನವನ ಅಧರ್ಮದಿಂದ ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿ, ವಿಸ್ತಾರಗಳುಳ್ಳ ನಿಸರ್ಗ ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ, ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಭಕ್ತರು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಂಶಯಭರಿತರಾಗಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು 'ಕುರುಡುನಂಬಿಕೆ' ಎಂದೂ

ಆರೋಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಕುರುಡುನಂಬಿಕೆಯಾಗಿರದೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ಓದಿರಿ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಧರ್ಮ ಕಾರಣ

ಇದು ವಿಜ್ಞಾನಯುಗ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಚಾಲಿಸಲ್ಪಡುವ ಗುಂಡಿಗಳಿಂದ (ಸ್ವಿಚ್) ಸಹಸ್ರಾವಧಿ ಮೈಲು ದೂರವಲ್ಲಿಯ ರಾಕ್ಷಸಾಕಾರದ ರಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಯುಗವಿದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಃಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವಾತಾವರಣದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳೇಕಾಗಬಾರದು ಎಂಬುದು ವಿವೇಕವಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಆಗಿದೆ. '**ಅಹಿಂಸಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಯಾಂ ತತ್ಸನ್ನಿಧೌ ವೈರತ್ಯಾಗಃ**' ಎಂದು ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರವೊಂದಿದೆ. ಎಂದರೆ ಮನುಜನ ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸಾವೃತ್ತಿಯು ನೆಲೆನಿಂತುಬಿಟ್ಟರೆ ಅವನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರುವ ದುರುಳರು ಕೂಡ ವೈರತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುವುದು.

ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಕಾರಣ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೀಮಾಂಸೆಯಿಂದಲೂ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕನುಸರಿಸಿ, 'ಪುರುಷನು' (ಮಾನವನು) 'ಲೋಕದ' (ವಿಶ್ವದ) ಘಟಕಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಲೋಕವು (ವಿಶ್ವವು) ಪಂಚಮಹಾಭೂತ ಘಟಿತವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷನೂ (ಮಾನವನೂ) ಪಂಚಮಹಾಭೂತ ಘಟಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಾನ ಘಟಕಗಳುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ (ವಸ್ತು) ಕ್ರಿಯಾನುಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವುದು ಸಹಜ ನಿಸರ್ಗಸತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಲೋಕದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಎಂದರೆ ಋತು, ವಾಯು, ಭೂಮಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಪುರುಷನ ತನುಮನಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವುದೆಂಬುದು ಅನುಭೂತಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪುರುಷನ ತನುಮನಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವೂ ಲೋಕದ ಮೇಲೆ, ಎಂದರೆ, ವಾಯು, ದೇಶಗಳ (ಭೂಮಿ) ಮೇಲೆ ಆಗಲೇಬೇಕೆಂದು ತರ್ಕಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ

ತನುಮನಗಳ, ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ವಿಶಾಲವಾದ ಲೋಕದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಸುಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗಿ ತೋರಿಸುವುದು ಕಠಿಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಆ ಪ್ರಭಾವವು ಗ್ರಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೂರಾರು, ಸಾವಿರಾರು, ಲಕ್ಷಾವಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸಾಮುಚ್ಚಾಯಿಕವಾಗಿ ಲೋಕದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು.

ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ) ರೋಗಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸಿರುವಾಗ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕಾರಣವು ಜನಪದ (ಜನಸಮುದಾಯದ) ಅಧರ್ಮಯುಕ್ತ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ, ತಮ್ಮ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಹತ್ತಾರು ಅಡಿಗಳ ದೂರವಲ್ಲಿರುವ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ತೋರಿಸುವ ಗಾಯಕರಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತದಿಂದ ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ತೋರುವವರಿದ್ದಾರೆ. ದೃಷ್ಟಿಮಾತ್ರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಚಲನರಹಿತ, ವಿಚಾರರಹಿತ, ನಿದ್ರಾಕ್ರಾಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವರು ಮಹಾ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧಕರೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಪ್ರಭಾವವು ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದೆಂಬುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ!

ಅವೇ ಅನುಭೂತ ಸತ್ಯಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ, ದೊಡ್ಡ ಜನಪದವ ಸಾಮುಚ್ಚಾಯಿಕ ಅಧರ್ಮಯುಕ್ತ ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂದು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಲೋಕದ ಆಕಾಶ, ಆವರಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಚಾರಾಚಾರಗಳು, ವಿಶಿಷ್ಟಗುಣ, ಗತಿಗಳುಳ್ಳ ಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುವೇ, ವ್ಯಕ್ತಿಪ್ರಭಾವವು ಪ್ರಕೃತಿಯ

ಮೇಲೆ ಬೀಳಲು ಕಾರಣವೆಂದು ತರ್ಕಯುಕ್ತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳ ನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಲಿ ನಿವಾರಣಕ್ಕಾಗಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಧರ್ಮದ ಪರಿತ್ಯಾಗ, ದೂರೀಕರಣಗಳು ಮೊದಲ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಜನಪದದ ಅಧರ್ಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ದಾಳಿಯಿಡುವವೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಮುಖವಿದೆ. ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ 'ಅಧರ್ಮ' ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಅಧರ್ಮವೆಂದರೇನು ?

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವದ ಭೂ, ಜಲ, ವಾಯು ಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ವೆಂಬುದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದಿಯ ತತ್ವದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದೆವು. ಈಗ ಅದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವೇಚಿಸಲಾಗುವುದು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧರ್ಮವೆಂದರೇನು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತರ ವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಒಳಿತೆನಿಸುತ್ತದೆ. **'ಅಧರ್ಮವೆಂದರೆ ಜೀವನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳಾಗಿವೆ.'** ಧಾರಣಮಾಡುವುದೇ ಧರ್ಮ, ಧಾರಣಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದೇ ಅರ್ಥಾತ್ ಮಾರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದುದೇ ಅಧರ್ಮ.

ತನುಮನಗಳ ಧಾರಣಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರ ಗಳನ್ನು ಈ ಲೇಖನಮಾಲೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ, ಸದ್ವೃತ್ತಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರು ವುದು ಅಧರ್ಮ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಅಧರ್ಮದಿಂದ ಎಂದರೆ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ, ಸದ್ವೃತ್ತ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರರಿಗೂ ಅಂಟುವವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಧರ್ಮದಿಂದ ಜನಪದೋ

ಧ್ವಂಸಕ (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ) ರೋಗಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು, ಎಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿದೆಯೆಂದಾಯಿತು.

ಅಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ) ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಬಹುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸದ್ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯನೀತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ (೧) **'ನಾಸಂವೃತ ಮುಖಃ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕ್ಷುತಿ, ಕಾಸ, ವಿಜೃಂಭಣಂ'** ಎಂದರೆ ಬಾಯಿಗೆ ಮರೆಮಾಡದೆ ಸೀನು, ಕೆಮ್ಮು, ಆಕಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. (೨) **'ಶತ್ರುಸತ್ರಾಗಣಾಕೀರ್ಣಗಣಿಕಾಪಣಿಕಾಶನಂ'** ಎಂದರೆ ವೈರಿಗಳಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದಾಗ, ಛತ್ರ (ಧರ್ಮಶಾಲೆ)ಗಳಲ್ಲಿ, ಜನಪಟ್ಟಣೆಯಿರುವಲ್ಲಿ, ವೇಶ್ಯೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಹೊಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. (೩) **'ನಬಹಿರ್ವೇಗಾನ್ ಗ್ರಾಮನಗರದೇವತಾಯನ ಚತುಷ್ಪಥ ಸಲಿಲಾಶಯ ಪಥಿ ಸನ್ನಿಕೃಷ್ಟಾನ್ ಉತ್ಸೃಜೇತ್'** ಎಂದರೆ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಉಗುಳು, ಸಿಂಬಳಗಳನ್ನು ಊರ ನಡುವೆ ದೇವಾಲಯ, ಜಲಾಶಯ, ಬೀದಿಗಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಾರದು. (**'ಸಮ್ಮಾರ್ಜನೋರಜೋ ನೈವ ದೇಹೇ ದದ್ಯಾತ್'** ಎಂದರೆ ಹೊಲಸು, ಗುಡಿಸಿದ ಧೂಳು, ಮಲಾಂಶಗಳು ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಪಡಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯನೀತಿ (ಧರ್ಮವು) ಸಾಮಾಜಿಕ ಧರ್ಮವೂ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೀರುವುದರಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅನುವಾಗುವುದು.

ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕು-ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುವಂತೆ ಗ್ರಾಮ, ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಧರ್ಮವೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ಹೊಳೆಯದಿರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಧರ್ಮಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೂ, ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಿ ದಾರಿಗೆ ತರುವುದೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ (ಧರ್ಮ) ಲೋಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮೂರ್ಖ ಜನತೆ (೧) ಮೂತ್ರಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (೨) ಬೆಳಗ್ಗೆ ಜನರ ಓಡಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಮೇಲೆ ಬೀದಿ, ಚರಂಡಿ ಗುಡಿಸುವವರು ಹೊಲಸು ಧೂಳು ಮಲಾಂಶಗಳು ಮೈಮೇಲೆ ಮುತ್ತುವಂತೆ ವಾತಾವರಣ ಕೆಡಿಸುವರು. (೩) ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಲಂಚ ಕೊಟ್ಟು ಛತ್ರ, ಧರ್ಮಶಾಲೆ, ಹೋಟೆಲುಗಳ ಸಂಚಾಲಕರನೇಕರು ನೀರು, ತಿಂಡಿ, ಪಾತ್ರೆಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವರು. (೪) ಮಲಮೂತ್ರನಿರ್ವಾಹಕ ಒಳಚರಂಡಿಗಳು ಒಡೆದು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ ಹರಡಿದ್ದರೂ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. (೫) ಪಾನೀಯಜಲದ ಕೆರೆ, ಸರೋವರ, ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನ, ದನಕರುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ರೋಗಿಷ್ಠರು ಮೀಯುವುದು ಮುಂತಾದುವು ಕಣ್ಣೆದುರಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆದರೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಲಕ್ಷಿಸುವರು. ಅಲ್ಲದೆ ಅಪರಾಧಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೂರು ಕೊಡುವ ಬಡಪಾಯಿಯೇ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿರುವುದು.

ಮೇಲಿನ ತರ್ಕಬದ್ಧ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣಗಳಾದ ದುರ್ಜಲ, ದುರ್ವಾಯು, ದುರ್ದೇಶಗಳಿಗೆ (ಭೂಮಿ) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಧರ್ಮವೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೇ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು **'ವಾಯ್ವಾದೀನಾಂ ಯತ್ ವೈಗುಣ್ಯಮುತ್ಪದ್ಯತೇ ತಸ್ಯ ಮೂಲಮಧರ್ಮಃ ....ತಯೋರ್ಯೋನಿಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧಃ'** ಎಂದು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದರೆ ವಾಯು, ಜಲ, ಭೂಮಿಗಳು ಕೆಡುವುದಕ್ಕೆ ರೋಗಕಾರಕವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಜನತೆಯು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಧರ್ಮವೇ ಕಾರಣ. ಅವರ ಅಧರ್ಮಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧ ಎಂದರೆ ವಿವೇಕದ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಹನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ಇದುವರೆಗೆ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ) ರೋಗಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮಾನವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಅಧರ್ಮವೂ

ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಧರ್ಮವೂ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಲಾಯಿತು.

ಈಗ ಗ್ರಹ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಕೂಡ ಜನಪದೋದ್ಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಈ ವಿಷಯ ಕೋಪರ್ನಿಕಸ್, ನ್ಯೂಟನ್ ಮೊದಲಾದ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಖಗೋಲಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಂದ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲ್ಪಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಉದಾಹರಣಾರ್ಥ ಆತ್ರೇಯ ಋಷಿಗಳು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

'ನಕ್ಷತ್ರಗ್ರಹಚಂದ್ರಸೂರ್ಯಾನಿಲಾನಲಾನಾಂ ದಿಶಾಂ ಚ ಪ್ರಕೃತಿಭೂತಾನಾಂ ಋತುವೈಕಾರಿಕಾ ಭಾವಾಃ' ಎಂದರೆ ಗ್ರಹ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ, ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿಗಳ, ದಿಕ್ಕುಗಳ, ಋತುಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ (ಪ್ರಕೃತಿ) ಸ್ವಭಾವವು ನಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಕೃತಿಗೊಂಡಾಗ **'ನ ಯಥಾವತ್ ರಸವೀರ್ಯ ವಿಪಾಕ ಪ್ರಭಾವಂ ಓಷಧೀನಾಂ ಪ್ರತಿವಿಧಾಸ್ಯತಿ'** ಎಂದರೆ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ(ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದಾಯಕವಾದ) ರಸ, ವೀರ್ಯ, ವಿಪಾಕ, ಪ್ರಭಾವಗಳು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಔಷಧಿಗಳಂತೆಯೇ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳ ರಸ, ವೀರ್ಯಗಳೂ ವಿಕೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನಸಮುದಾಯವು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಒಂದೇ ಸ್ವರೂಪದ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ (ರೋಗ) ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಭಕ್ತರು ಮೊದಮೊದಲು ಕುರುಡುನಂಬಿಕೆಗಳೆಂದು ಹೀಗಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನವು ವಿಕಾಸಹೊಂದುತ್ತ ನಡೆದಂತೆ ಗ್ರಹನಕ್ಷತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ, ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲೆ, ಸಾಗರದ ಮೇಲೆ ಭೀಕರವಾದ ಬಿರುಗಾಳಿ, ಮಳೆ, ಚಳಿ, ಭೂಕಂಪ, ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ, ಭರತಿ–ಇಳಿತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅವರು ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಎಂದರೆ ಗ್ರಹನಕ್ಷತ್ರಗಳ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರ

ಗಳಿಂದ ಭೂಮಿ, ವಾಯು, ಜಲ, ದೇಶ, ಕಾಲಗಳ (ಋತು) ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ದುರ್ವಾಯು, ಜಲಾದಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಜನಪದವು ರೋಗಿಷ್ಠವಾಗುವುದೆಂದಂತಾಯಿತು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಬೀಳಬಾರದೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಆ ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶ, ಕಾಲಗಳ ಪ್ರಕೃತ–ವಿಕೃತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳ ವಿಕೃತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತನುಮನಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜಲವಿಚಾರ : ಜನಪದಗಳಿಗೆ ನೀರು, ಕೆರೆ, ಸರೋವರ, ನದಿ, ಝರಿ, ಬಾವಿಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವುದು. ಅಂತಹ ಜಲಾಶಯಗಳ ಅನುಕೂಲತೆಯು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅವು ಇರುವ ದೂರದ ಸ್ಥಾನಗಳಿಂದ ನಲ್ಲಿಗಳ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಲುವೆಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆ ನೀರು ಮಲಿನಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಬಿಗುವಾದ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಜಲಾಶಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡುವ, ಅವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವವರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಸ್ಖಲಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು. ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಈ ಲೇಖನಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಾದಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಕ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ವಿವರಿಸಿಯಾಗಿದೆ.

ಜಲದುಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ : ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು, ವಿಷಸರ್ಪಾದಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರ ಶರೀರಗಳು, ಹುಲ್ಲು–ಹಾವಸೆ (ಪಾಚಿ), ಎಲೆಗಳು ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರಾದಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ನೀರು ಕೆಟ್ಟು ಸ್ನಾನಪಾನಾದಿಗಳಿಗೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾಗುವುದು. ನೊರೆಯುಳ್ಳ ನೀರೂ ಕೂಡ ನಿಂದ್ಯವಾದುದು.

ದುಷ್ಟಜಲ ಲಕ್ಷಣ

ಕೆಟ್ಟ ನೀರಿನ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ) ರೋಗಗಳ ನಿರೋಧದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಅಭಿಪೃಷ್ಟಂ ವಿವರ್ಣಂ ಕಲುಷಂ ಸ್ಥೂಲಫೇನಿಲಂ।
ವಿರಸಂ ಗಂಧವತ್ ತಪ್ತಂ ದಂತಗ್ರಾಹ್ಯತಿ ಶೈತ್ಯತಃ॥

ಎಂದರೆ ಮಳೆ ಬಿದ್ದು ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟುದೂ ರಾಡಿಯೂ ಆಗಿರುವ, ದಪ್ಪವಾದ ನೊರೆಯುಳ್ಳದ್ದೂ, ರುಚಿಯಿಲ್ಲದುದೂ, ನಾತವುಳ್ಳದ್ದೂ, ಬೆಂಕಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿರುವುದೂ, ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿದ್ದು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಚಳಿಸುವಂತಹುದೂ, ಆಗಿರುವ ನೀರು ದೂಷಿತವಾಗಿದ್ದು ಪಾನಯೋಗ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗಸಂಗ್ರಹಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಭಾವವನ್ನು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು '**ಅತ್ಯಂತ ವಿಕೃತ ಗಂಧವರ್ಣ ರಸ ಸ್ಪರ್ಶವತ್ ಕ್ಲೇದಬಹುಲಂ........ಜಲಚರ ವಿಹಂಗಮುಪಕ್ಷೀಣಂ**' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳಿರದ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಬೇಡವಾದ, ವಿಚಿತ್ರ (ಅನೈಸರ್ಗಿಕ) ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆಗಳುಳ್ಳ ಜಿಪ್ಪುಳ್ಳ ಎಂಬ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದುಷ್ಟಜಲದ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಕೆಟ್ಟ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನಪಾನಜನ್ಯ ರೋಗಗಳು :

ಶ್ವಯಥುಂ ಪಾಂಡುರೋಗಂ ಚ ತ್ವಗ್ದೋಷಮವಿಪಾಕಿತಾಂ।
ಶ್ವಾಸಕಾಸ ಪ್ರತಿಶ್ಯಾಯ ಶೂಲಗುಲ್ಮೋದರಾಣಿ ಚ॥

ಎಂದರೆ ಬಾವು, ರಕ್ತಕ್ಷಯ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಅಜೀರ್ಣ, ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೆಟ್ಟ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುವು ಎಂದು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೈ-ಭಾರ, ಜ್ವರ, ಮೈ-ನವೆ ಗಂಡಮಾಲಾ, ಅತಿಸಾರ, ಆಂತ್ರಿಕ ಜ್ವರ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್), ವಿಷೂಚಿಕಾ (ಕಾಲರಾ), ಜಂತುಗಳು, ಆನೆಕಾಲುರೋಗ, ನಾರುಹುಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಕೂಡ ಕೆಟ್ಟ ನೀರಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಬಾರದಾದರೆ

ಹರಡಬಾರದಾದರೆ ದುಷ್ಟಜಲವನ್ನು ಕುಡಿಯದಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ದುಷ್ಟಜಲವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಪಾನ ಯೋಗ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಜನಪದ ದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಬೇಕು.

ಒಂದುವೇಳೆ ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟದ್ದರೆ, ಅಲಕ್ಷಿಸದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಲಂಘನಾದಿ ಶರೀರಶುದ್ಧೀಕರಣದ **ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ** ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶುದ್ಧ ಜಲ ಲಕ್ಷಣ : ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವ ನೀರು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಒಗರುಳ್ಳ ಸಿಹಿ-ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದು, ಸಾಂದ್ರ(ದಪ್ಪ)ವಲ್ಲದ್ದು, ಹಗುರಾ ದುದು, ರೂಕ್ಷ (ಎಂದರೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಣಗಿಸುವ) ಗುಣವಿಲ್ಲದುದು ಆಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕಸಂಹಿತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಈಷತ್ ಕಷಾಯ ಮಧುರಂ ಸುಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ವಿಶದಂ ಲಘು।
ಅರೂಕ್ಷಮನಭಿಷ್ಯಂದಿ ಸರ್ವಂ ಪಾನೀಯಮುತ್ತಮಂ॥ (ಚರಕ)

ಶುದ್ಧ ಜಲವು ಯಾವ ವಾಸನೆಯೂ ಇಲ್ಲದುದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಯಾವ ರಸವೂ (ರುಚಿ) ಇಲ್ಲದುದೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೀರಡಿಕೆಯನ್ನು ತಣಿಸು ವಂತಹುದೂ ವಸ್ತ್ರ-ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟಗೊಳಿಸುವಂತಹದೂ ಪಾರ ದರ್ಶಕವಾದುದೂ ಆಗಿರುವುದೆಂದೂ ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶುದ್ಧ ಜಲದ ಗುಣಗಳು : ನಿರ್ಮಲವಾದ ನೀರು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವೂ, ಆರೋಗ್ಯ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವೂ, ಶ್ರಮಸಹನ ಶಕ್ತಿದಾಯಕವೂ, ದಣಿವನ್ನು ಕಳೆಯುವಂತಹದೂ, ಮನವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಂತಹದೂ, ಉತ್ಸಾಹ ದಾಯಕವೂ ಆಗಿರುವುದೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಪಾನೀಯಮನಿರ್ದೇಶ್ಯ ರಸಂ ಅಮೃತಂ ಜೀವನಂ ತರ್ಪಣಂ ಧಾರಣಮಾಶ್ವಾಸ।
ಜನನಂ ಶ್ರಮಘ್ನಂ ಕ್ಲಮಹಿಪಾಸಾಮದ ಮೂರ್ಛಾದಾಹ ಪ್ರಶಮನಂ॥

ಎಂದು ಅದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ

ವೈಯಕ್ತಿಕ : ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಎರಡು ವಿಧವಲ್ಲಿ ಬಳಸುವರು: (೧) ಬಾಹ್ಯೋಪಯೋಗ ಎಂದರೆ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ, (೨) ಆಭ್ಯಂತರ ಉಪಯೋಗ ಎಂದರೆ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ.

ಗೃಹಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ: ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬೇರೆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೂ ಮನೆಯನ್ನೂ ಸ್ನಾನಗೃಹ ಶೌಚಕೂಪಗಳನ್ನೂ ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಮೇಲಿನವುಗಳು ತೊಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟಮೇಲೆ ಆ ಕೊಳೆಯು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಚರಂಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೂರ ಹರಿದುಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕಾಗುವುದು.

ಗ್ರಾಮ, ನಗರಾದಿಗಳಿಗೆ: ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಏಳದಂತೆ ಮಾಡಲು ಮನೆಗಳಿಂದ ತೊಳೆದು ಬರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಭೂಗತ ಕಾಲುವೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಸಾಗಿಸಲು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಕೂಪ-ಮೂತ್ರಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಬೆಂಕಿಗಳು ತಗಲಿದುದನ್ನು ಆರಿಸಲು, ಉದ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು, ಮನೆ ಕಟ್ಟಲು, ಈಜುಕೊಳ ನಿರ್ಮಿಸಲು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು, ವಿದ್ಯುತ್‌ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿಪುಲವಾದ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ನಿರ್ಮಲೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವ : ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಸ್ನಾನ, ಪಾನ, ಧಾವನಗಳಿಗೆ ನೀರು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕರಗಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯು ನೀರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಹಾಗೆ ಕರಗಿಸಲು ಆವಶ್ಯಕವಾಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಸಮಯಾವಧಿಯು, ಕರಗಿಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುವಿನ ಘಟಕ, ಗುಣ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಟ್ಯವಧಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಇರುವ ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಕಠಿನತಮ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಕರಗಿರುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.

ಶುದ್ಧ ನೀರೇ ಬೇಕು : ತೊಳೆಯುಬೇಕಾದುದು, ನಮ್ಮ ಶರೀರವೇ ಆಗಿರಲಿ ಶೌಚಕೂಪವೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ನೀರು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಲೇ ಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಲಿನವಾದ ನೀರು ಕೊಳೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಇಲ್ಲವೇ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಳೆನೀರನ್ನು ಮೈತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಅದರ ಕೊಳೆ, ವಿಷಾಂಶಗಳು ಚರ್ಮರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಕೊಳೆನೀರಲ್ಲಿ ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕವೂ ಅವು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಹೊಲಸು ಮೈಗೆ ತಗುಲಿ ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವಷ್ಟೇ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನೇ ಬಾಹ್ಯೋಪಯೋಗಗಳಿಗೂ ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸಲಾಗದು.

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಗ್ರಾಮ, ನಗರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯಸಾಧಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಏರ್ಪಾಡುಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ನೀರು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗದಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ) ರೋಗಗಳು ಉಗ್ರವಾದ ದಾಳಿಮಾಡುವವಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನವರನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವೆಂದು ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಪದೋಧ್ವಸಂಕ ರೋಗಗಳ ಪ್ರತೀಕಾರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಜಲದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಪೂರೈಕೆ, ಶುದ್ಧಜಲವನ್ನೇ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿದೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ, ನೀರನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ರೂಢಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವ ರೂಢಿಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗದೆ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಲಾರವು.

ಗಾಳಿ

ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ) ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧನೀರಿಗೆ ಇರುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು. ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದರಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವುದೆಂಬುದು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ವಾಯುವು ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ (ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ) ಪುರುಷನಲ್ಲಿಯೂ (ತನು-ಮನಗಳಲ್ಲಿಯೂ) ಜೀವನದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವುದೆಂಬುದೂ ತಿಳಿದಿತ್ತು.

ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣಧಾರಣ: ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ, ಸತ್ವ, ಆತ್ಮಗಳ ಸಂಯೋಗವೇ (ಸಾಮರಸ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ) ಜೀವಿತಕ್ಕೆ (ಪ್ರಾಣಧಾರಣ) ಮೂಲವೆಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿದೆ. **'ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಾತ್ಮಸಂಯೋಗೋ ಧಾರಿ ಜೀವಿತಮ್'** ಎಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಗಳನ್ನು ಆತ್ಮದೊಡನೆ ಸಂಯೋಗಗೊಳಿಸುವುದೇ 'ಪ್ರಾಣ'ವಾಗಿದೆ. **'ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಾಣಭೃತಾಂ'** ಎಂದು ಸಂಹಿತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣದ್ರವ್ಯವು ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಶರೀರಧಾತುಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು; ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಲ್ಪಿಸಬಲ್ಲವು; ಮತ್ತು ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಗಳು ಆತ್ಮದೊಡನೆ ಸಮರಸವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣವು ನಮಗೆ ವಾಯುವಿನಿಂದಲೇ ದೊರಕುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರಾಂತರ್ಗತ ವಾಯುವಿನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದಲೇ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳ ಪ್ರಸರಣಾಕುಂಚನಾದಿ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನೆರವೇರುವುವು; ಹಾಗೆ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ನೆರವೇರದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಧಾರಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣಧಾರಣಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನೆ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರ ಈ ಸೂತ್ರವು ರಮ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ:

ವಾಯುಃ ತಂತ್ರಯಂತ್ರಧರಃ ಪ್ರವರ್ತಕಃ।
ಚೇಷ್ಟಾನಾಂ ನಿಯತಾಂ ಪ್ರಣೇತಾ ಚ ಮನಸಃ।
ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಉದ್ಯೋಜಕಃ ಸರ್ವಶರೀರ ಧಾತುವ್ಯೂಹಕರಃ।
ಪ್ರವರ್ತಕೋವಾಚಃ ಹರ್ಷೋತ್ಸಾಹಯೋರ್ಯೋನಿಃ।
ಸಮೀಕರಣೋ ಅಗ್ನೇಃ ಕ್ಷೇಪ್ತಾ ಬಹಿರ್ಮಲಾನಾಂ ಸ್ಥೂಲಾಣು
ಸ್ರೋತಸಾಂ ಭೇತ್ತಾ।
ಕರ್ತಾ ಗರ್ಭಾಕೃತೀನಾಂ॥

ವಾಯುವಿನ ಆ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನರಿತೇ ಪುರಾತನ ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಿಗಳು ಆ ವಾಯುವು ದುಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯಪರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ 'ಪ್ರಾಣನಿಯಂತ್ರಣ' (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೇ ಯೋಜಿಸಿದುದು ಈಗ ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಲೇಖನಮಾಲೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತೆ ವಾಯುದುಷ್ಟಿ ಹೇಗಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನಷ್ಟೇ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವೆವು.

ವಾಯುದುಷ್ಟಿ ಕಾರಣ

ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಧೂಮೇಽನಿಲೇ ವಾ ವಿಷಸಂಪ್ರಯುಕ್ತೇ।
ಖಗಾಃ ಶ್ರಮಾರ್ತಾಃ ಪ್ರಪತಂತಿ ಭೂಮೌ।
ಕಾಸಪ್ರತಿಶ್ಯಾಯ ಶಿರೋರುಜಶ್ಚ।
ಭವಂತಿ ತೀವ್ರಾ ನಯನಾಮಯಾಶ್ಚ॥

ಎಂದರೆ ಯಾವುದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ (ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಗ್ರಹ ಗೋಲ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಇಲ್ಲವೆ ಋತುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ) ಮೊದಲು ವಾತಾವರಣವು ವಿಷಭರಿತವಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ವಿಷಭರಿತ ವಾಯುವು ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೀಸುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯ ಪಕ್ಷಿ, ಕೀಟಾದಿಗಳು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸತ್ತು ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆತು ವಾಯುವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುವುವು. ಅದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು (ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು), ಕೆಟ್ಟ ನೆಗಡಿ (ಫ್ಲ್ಯೂ ಇತ್ಯಾದಿ), ಶಿರೋರೋಗ (ಮೂರ್ಛೆ, ಪಕ್ಷಾಘಾತಾದಿ

ಗಳು), ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಭೀಕರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡುವುವು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಈ ವಾಯುದುಷ್ಟಿಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು: 'ಯಾವುದೋ ಅಜ್ಞಾತ ಕಾರಣದಿಂದ ವಾಯುವು ವಿಷಸ್ವರೂಪದ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬುವುದು. ಅಂತಹ ವಿಷಾಣುಭರಿತ ವಾಯುವು ಹರಡಿದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪಕ್ಷಿ, ಕೀಟ, ಇಲಿ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಚಿಕ್ಕಾಡುಗಳು (ಚಿಗಟ) ರೋಗಿಷ್ಠವಾಗಿ ಸಾಯುವುವು. ಅವುಗಳ ರೋಗ ವಿಷಾಣುಗಳು ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ (ಪ್ಲೇಗ್, ಸಿಡುಬು, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಝಾ, ಬಾಲಾರ್ಧಾಂಗ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ) ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುವು.'

ದುಷ್ಟ ವಾಯು ಪರಿಣಾಮ

ಹಿಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಕೆಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಬಹುದು: (ಅ) ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸತ್ತು ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದ, (ಆ) ಗಾಳಿಯು ಚಲಿಸದೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, (ಇ) ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿ ಬರುವುದರಿಂದ, (ಈ) ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಖನಿಜ, ವಿಷಾದಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣಗಳು ಹರಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ, (ಉ) ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾಲಯಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಇಡದಿರುವುದರಿಂದ ವಾಯುವು ದೂಷಿತವಾಗಿ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ) ರೋಗಗಳ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುವು.

ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿಯ ಲಕ್ಷಣ : ರೋಗಕಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನುಳ್ಳ ವಾಯುವು ಆಯಾ ಋತುವಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಶೀತೋಷ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದೆ 'ಹೀನ, ಮಿಥ್ಯ, ಅತಿ' ಶೀತೋಷ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಅತಿಮಂದವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು, ಅತಿಬಿರುಸಾಗಿ ಬೀಸುವುದು, ಅತಿಯಾದ ರೂಕ್ಷತೆ, ದ್ರವತೆ, ಶೀತಗಳುಳ್ಳದಾಗಿರುವುದು, ಘೋರ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದು, ಸುಂಟರಗಾಳಿ, ದುರ್ಗಂಧ

ಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸುವಂತಹದು, ತಲೆನೋವು ಬರಿಸುವಂತಹದೂ ಆಗಿರುವುದು.

ದುಷ್ಟವಾಯುಜನ್ಯ ವಿಕಾರಗಳು : ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ವಾಯುವು ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯ ಸತ್ವಗಳ ಸರ್ವನಿರ್ವಾಹಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳುದಾಗಿರುವುದು. ಅದು ಕೆಟ್ಟು ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಸತ್ವಗಳ (ಮನಸ್ಸು) ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಎಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶರೀರಸ್ಥ ವಾಯುವು ಕೆಟ್ಟರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಅಕ್ರಮಗೊಂಡರೆ ಬಲ, ಕಾಂತಿ, ಸುಖ, ಆಯುಷ್ಯಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿಯ ವಾಯುವು ಕೆಟ್ಟರೆ ಚಿತ್ತಭ್ರಾಂತಿಯಾಗುವುದು; ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುವುವು; ಗರ್ಭವಿಕೃತಿಯುಂಟಾಗುವುದು; ಭಯ, ಶೋಕ, ಮೋಹ, ದೈನ್ಯ, ಅತಿಪ್ರಲಾಪ (ಬಡಬಡಿಕೆ) ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಶರೀರಂ ನಾನಾವಿಧೈರ್ವಿಕಾರೈರುಪತಪತಿ।
ಬಲವರ್ಣಸುಖಾಯುಷಾಮುಪಘಾತಾಯ ಮನೋ ವ್ಯಾಹರ್ಷಯತಿ।
ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣ್ಯುಪಸಂತಿ ವಿನಿಹಂತಿ ಗರ್ಭಾನ್।
ವಿಕೃತಿಮಾಪಾದಯತಿ ಅತಿಕಾಲಂ ಧಾರಯತಿ।
ಭಯ ಶೋಕ ಮೋಹ ದೈನ್ಯಾತಿಪ್ರಲಾಪಾನ್ ಜನಯತಿ।
ಪ್ರಾಣಾಂಶ್ಚೋಪರುಣದ್ಧಿ॥ (ಚ ಸೂ. ಅ. ೧೨)

ಲೋಕಸ್ಥ (ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ) ವಾಯು ಕೆಟ್ಟರೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಜ್ವರಗಳು, ಮಸೂರಿಕಾ (ಸಿಡುಬು, ಮೈಲಿಬೇನೆ), ಕ್ಷಯ, ಉರಃಕ್ಷತ ಜ್ವರ (ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ), ಗ್ರಂಥಿಕ ಸನ್ನಿಪಾತ (ಟ್ಯುಬೋನಿಕ್ ಪ್ಲೇಗ್), ದುಷ್ಟ ಪ್ರತಿಶ್ಯಾಯ (ಫ್ಲೂ) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುವು.

ವಾಯುಶುದ್ಧೀಕರಣ :

ಲಾಕ್ಷಾಹರಿದ್ರಾತಿವಿಷಾಭಯಾಬ್ದ ಹರೇಣುಕೈಲಾದಲ ವಲ್ಕಕುಷ್ಠಂ।
ಪ್ರಿಯಂಗುಕಾನ್ ಚಾಪ್ಯನಿಲೇ ನಿಧಾಯ ಧೂಮಾನಿಲೌ ಚಾಪಿವಿಶೋಧಯೇತ್॥
(ಸು.ಕ. ಅ. ೨

ಎಂದರೆ ಅರಗು, ಅರಿಸಿನ, ಅತಿಬಜೆ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ, ಹರೇಣು, ಏಲಕ್ಕಿ-ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ಚಂಗಲಕೋಷ್ಠ, ಪ್ರಿಯಂಗುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯು, ವಾತಾವರಣವು ವಿಷವಿರಹಿತವಾಗುವುದೆಂದು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಸ್ತು ಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ ಧೂಪ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಮೇಲಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲದೆ ಬೇವು, ಹುಲಗಿಲ (ಹೊಂಗೆ), ಬಾಗೀಮರಗಳ ಚಕ್ಕೆ, ಎಲೆಗಳ ಧೂಪವೂ ರೋಗಾಣುನಾಶಕ ಗುಣವುಳ್ಳುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕರ್ಪೂರ, ದೇವದಾರು ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ, ಗುಗ್ಗಳ, ಚಂದನ, ರಾಳ, ಅಗಿಲು, ಬಾವಂಚಿ, ಗಂಧಕ, ಬಿಳಿಸಾಸಿವೆ ಇವುಗಳ ಧೂಪವೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಅಲ್ಲದೆ ವಾಯುವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಹೆಣ, ಕೊಳೆಯುವ ವಸ್ತು, ಜಲ ಗಳನ್ನು ದೂರ ಸಾಗಿಸುವದು ಇಲ್ಲವೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಡುವ, ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವದು, ಅಲ್ಲದೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಮತ್ತು ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನ-ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಮನ್ನಣೆಪಡೆದ ಗೋಮಯದಿಂದ ಸಾರಿಸುವಿಕೆ, ಗೋಮಯಮಿಶ್ರ ನೀರಿನಿಂದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನೆಲ್ಲ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು, ಗೋಮಯದ (ಆಕಳ ಸೆಗಣಿ) ಕುಳ್ಳುಗಳನ್ನು (ಬೆರಣಿ) ಸುಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳು ವಾಯುಶುದ್ಧಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಉಪಾಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಭೂಮಿ

ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ (ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ) ರೋಗಗಳ ನಿರೋಧ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ವಿಚಾರಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಎಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರು ವಾಸಿಸುವ ನೆಲದ ಸ್ವರೂಪ, ಗುಣಗಳು ತನುಮನಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ಸ್ಥೂಲದೃಷ್ಟಿ :

ಚತುರಸ್ರಾಯತಾಃ ಶುಭ್ರಾಃ।
ವಾಸ್ತು ಅಕೃತ್ಯನಿಂದ್ಯಾ ಸಾ ಪ್ರಾಕ್ ಪ್ರತ್ಯಗ್ದಿಕ್ಸಮುನ್ನತಾ॥

ಎಂದರೆ ವಾಸಿಸುವ ನೆಲವು ಚಚ್ಚೌಕವಾಗಿಯೂ ದಕ್ಷಿಣ, ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ **'ಹಯೇ ಭವೇಣು ವೀಣಾಬ್ಧಿ ದುಂದುಭಿಧ್ವನಿ ಸಂಯುತಾ'** ಎಂದರೆ ಕುದುರೆ, ಆನೆ, ಕೊಳಲು, ವೀಣೆ, ಸಮುದ್ರ, ನಗಾರಿಗಳ ಧ್ವನಿ ಕೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶಬ್ದವು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೊರಟಾಗ ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಕವೂ ರೋಗನಾಶವೂ ಆಗಬಲ್ಲದೆಂಬ ವಿಷಯ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಇತ್ತೀಚೆ ಸೂಪರ್ಸಾನಿಕ್, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನಿಕ್ ಎಂಬ ಧ್ವನಿತರಂಗವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ರೋಗನಿದಾನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿವೆ.

ವಾಸ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವ ವಸ್ತುವಿಶೇಷಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಬಲಗಳಿಗೆ ಸಾಧಕವೆಂದು ಸಂಹಿತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ:

ಪುನ್ನಾಗಜಾತಿ ಪುಷ್ಪಾಬ್ಜ ಧಾನ್ಯಕ ಪಾಟಲ ಗಂಧಕೈಃ।
ಏಕವರ್ಣಾ ಘನಾ ಸ್ನಿಗ್ಧಾ ಸುಖಸಂಸ್ಪರ್ಶನಾನ್ವಿತಾ।
ಬಿಲ್ವೋ ನಿಂಬಶ್ಚ ನಿರ್ಗುಂಡೀ ಪಿಂಡಿತಃ ಸಪ್ತಕರ್ಣಕಃ॥

ಎಂದರೆ ನಾಗಕೇಶರ, ಜಾಜಿ, ಕಮಲ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂಗಳು ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಭೂಮಿಯೂ ಒಂದೇ ಬಣ್ಣದ ಭೂಮಿಯೂ ಬಿಲ್ವ, ಬೇವು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಏಳೆಲೆ ಮುಂತಾದ ಮರಗಳುಳ್ಳ ಭೂಮಿಯೂ ತನ್ನ ವರ್ಣಗಂಧಗಳಿಂದ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವೆಂದು 'ಮಯಮತ' ಗ್ರಂಥವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಎಲುಬು, ಹುಳಹುಪ್ಪಡಿ, ಕ್ಷಾರ, ಜವುಳು, ಉಸುಕುಗಳುಳ್ಳ ಭೂಮಿಯು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವುದೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ 'ಗೃಹಭೂಷಣ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ: **'ಮನಸಶ್ಚಕ್ಷುಷೋ ಯತ್ರ ಸಂತೋಷೋಜಾಯತೇ ಭುವಿ ತಸ್ಯಾಂ ಕಾರ್ಯಂ ಗೃಹಂ ಸರ್ವೈಃ'** ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸೃಷ್ಟಿಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು, ಚಳಿ, ಗಾಳಿ, ಮಳೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವವೋ ಅಲ್ಲಿ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಬರಲಾರವು.

ಭೂಮಿಯು ಕೆಟ್ಟುದಿದ್ದರೆ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಜಲ, ವಾಯುಗಳು ಕೆಡುವುವು. ಅಲ್ಲಿ ರೋಗೋತ್ಪಾದಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಣುಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದ

ಭೂಮಿಯು ದುಷ್ಟವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬಾರದು; ಇಲ್ಲವೇ ಭೂಮಿಯನ್ನೂ ತಜ್ಜನ್ಯವಾದ ಜಲವಾಯುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಕಳೆಯುವ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ನಗರ, ಗ್ರಾಮಾರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲದೆ ಭೂಮಿಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ ಗುಡಿಸಿ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು, ಆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲು, ಚಳಿ, ಗಾಳಿಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಇರುವ ತಡೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು, ಗೋವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಮೇಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು (ಅದರಿಂದ ಗೋಮಯ ಗೋಮೂತ್ರಾದಿಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಭೂಮಿಯು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು), ನಿರ್ವಿಷೀಕರಣದ ದ್ರಾವಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು, ಅಗೆದು ಹಾಕುವುದು ಮುಂತಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಗೋಮಯ, ಗೋಮೂತ್ರಗಳ ವಿಷಯ ಆಧುನಿಕರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ರಾಜಮಹಾರಾಜರುಗಳೂ ಕೂಡ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಯಂತಹ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಿರುವಾಗ ಸಗಣಿ, ಉಚ್ಚೆಗಳನ್ನೇಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬಹುದೇ!

ದೇಶ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ಜನರ ಆಹಾರವಿಹಾರ, ವೇಷಭೂಷಣಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವವು ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣವೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಳ್ಳದ್ದಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳೂ ವಿಭಿನ್ನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧ ವಾಗಿರುವವು. **'ಜಾಂಗಲ ಆನೂಪ ಸಾಧಾರಣ ಇತಿ ತ್ರಿವಿಧೋ ದೇಶಃ'** ಎಂದರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಜಾಂಗಲ, ಆನೂಪ, ಸಾಧಾರಣವೆಂದು ಮೂರು ವಿಧ ವಾಗಿವೆ. ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರ, ವಸ್ತ್ರ, ಪಾನೀಯಗಳು, ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ದೇಶಗಳು ದೂಷಿತ ವಾದಾಗ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳೂ ಸಹ ದೂಷಿತವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ ಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜಾಂಗಲ, ಆನೂಪ ಮತ್ತು ಸಾಧಾರಣ ಎಂದು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಜಾಂಗಲ ಪ್ರದೇಶವೆಂದರೆ ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಗಿಡಮರಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವವೊ ತೀವ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯು ಯಾವಾ ಗಲೂ ಎಲ್ಲಿ ಬೀಸುವುದೋ, ಕಡುತರಾದ ಬಿಸಿಲು ಎಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ ಅಂತಹ ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಜಾಂಗಲ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಆಕಾಶ ತತ್ವಗಳು ಪ್ರಧಾನ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ದೇಶವು ದೂಷಿತವಾದರೆ ವಾತಪ್ರಧಾನವಾದ ಜನ ಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವು. ದೂಷಿತವಾಗದ ಜಾಂಗಲ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಚರಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರು ವಿಪುಲವಾಗಿರುವುದೊ, ಎಲ್ಲಿ ಗಿಡಮರಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವೋ, ತೀವ್ರವಾದ ಗಾಳಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೀಸುವುದಿಲ್ಲವೊ ಅಂತಹುವಕ್ಕೆ ಆನೂಪದೇಶವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆನೂಪದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಮಲೆತುನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ದಟ್ಟ ಅಡವಿಯ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಧಾರಣ ದೇಶವೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಜಾಂಗಲ ಮತ್ತು ಆನೂಪದೇಶಗಳ ದುರ್ಗುಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಮ ತಲವಾಗಿದ್ದು ಮಲೆತ ನೀರು ವಾಯುಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಜಲವಾಯು ಗಳುಳ್ಳ ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಶೀತವರ್ಷೋಷ್ಣ ಮಾರುತಾನ್ ಸಮತ್ವಾತ್ ಸಮದೇಶಃ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದಃ।

ಎಂದರೆ ಚಳಿ, ಮಳೆ, ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಗಳು ಸಮವಾಗಿದ್ದು ಎಂದರೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧಾರಣ ದೇಶವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಅದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವಾಸಭೂಮಿಯು ಸಮತಲವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಶೀತವರ್ಷೋಷ್ಣಮಾರುತಗಳು ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

'ಅನೂಪೇ ಕಫವಿಕಾರಾ' ಎಂದರೆ ಅನೂಪ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಷಮ ಜ್ವರ, ಶ್ಲೀಪದ, ಗುಲ್ಮ ಮುಂತಾದ ಕಫವಿಕಾರಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವವು. ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಕಫವಿಕಾರಗಳು ಕಾಡುವು ದುಂಟು. ಜಾಂಗಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾತಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳು ಎಂದರೆ ನಾಡೀ ತಂತುಗಳಿಗೂ ಕೋಷ್ಠಕ್ಕೂ (ಪಕ್ವಾಶಯಕ್ಕೂ) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಕ್ಷೋಭ ಗಳು, ವಾತರೋಗಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವವು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಗಳಿಂದಲೂ ವಿವಿಧ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗುವವು. ಹೇಗೆಂದರೆ—

ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕು: ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯು ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಮೃದು, ಮಧುರ, ಅಲ್ಪಕಷಾಯ, ಶೀತ ಗುಣಗಳುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುವದು. ಅದು ದೋಷಗಳನ್ನು ವಿಕೋಪಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವವರಿಗೆ ಉತ್ತರದ ವಾಯುವು ತನುಮನಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಗುಟುತನವನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಆ ವಾಯುವು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೂ ವಿಷಜನ್ಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿವೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕು: ದಕ್ಷಿಣ ವಾಯುವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು, ನಯನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು, ಬಲವರ್ಧಕವಾದುದು, ರಕ್ತಪಿತ್ತಶಾಮಕ ವಾದುದೂ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ವಾತಪ್ರಕೋಪವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದಾಗಿವೆ.

ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕು: ಪೂರ್ವವಾಯುವು ಮಧುರ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಲವಣ, ವಿದಾಹಿ, ರಕ್ತಪಿತ್ತಕಾರಕವಾಗಿವೆ. ಅದು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಾಧಕವಾಗಿವೆ. ವ್ರಣ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ವಿಷರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಫರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಬಾಧಕವಾಗಿವೆ.

ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕು: ಪಶ್ಚಿಮದ ವಾಯುವು ರೂಕ್ಷ, ಒರಟು, ಖರವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ಅಪಹರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಕಫ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸುಗಳನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಪಶ್ಚಿಮದ ವಾಯುವು ಅಪಾಯಕರವಾಗಿದೆ.

ಮಳೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಪರಿಣಾಮ

ಇದುವರೆಗೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಗಳು, ಅವುಗ. ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಮಳೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ತ್ರಿವಿಧ ದೇಶಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮದ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಲಾಗುವುದು.

ಮಳೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ದೇಶದ ಗುಣದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು. ಮಳೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿಯ ವಾಯುವು ತುಂಬ ಉಷ್ಣವಾಗಿರುವುದು. ಮತ್ತು ಆ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಜಲಾಂಶವು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುವುದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಪ್ರಧಾನವಾದ ಮತ್ತು ವಾತಪ್ರಧಾನವಾದ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸನ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದು.

ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಳೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದೋ ಆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯವೂ ಜಲಾಂಶವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಫಪ್ರಧಾನವಾದ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸನ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಆಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ವಾಯುಗುಣಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಉಷ್ಣಪ್ರಧಾನವಾದ ಅರ್ಥಾತ್ ಕಫಹರವಾದ ವನಸ್ಪತಿ ದ್ರವ್ಯಗಳೂ ಅಥವಾ ಶೀತಪ್ರಧಾನವಾದ ಅರ್ಥಾತ್ ವಾತಪಿತ್ತಹರವಾದ ವನಸ್ಪತಿ ದ್ರವ್ಯಗಳೂ ಉದ್ಭವಿಸುವವು. ಇದೇ ವಿವೇಚನೆಯು ಸೂರ್ಯೋಷ್ಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಅತಿಪ್ರಖರವಾಗಿರುವನೋ ಅಲ್ಲಿಯ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು

ವಾಯುಗಳು ಉಷ್ಣಪ್ರಧಾನವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಜಲಾಂಶಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಇರುವವಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿಯ ವನಸ್ಪತಿ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕಫಹರ ಗುಣವುಳ್ಳವಾಗಿರುವವು. ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಪ್ರಧಾನವಾದ ಜನಪದೋದ್ಧ್ವಂಸನ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದು.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ರೋಗೋತ್ಪಾದಕಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಶೀತಪ್ರಧಾನ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಪ್ರಧಾನವೆಂದು ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಶೀತಪ್ರಧಾನವಾದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಲ್ಪ ಸೂರ್ಯೋಷ್ಣವಿರುವ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವೆಂದೂ ಉಷ್ಣಪ್ರಧಾನವಾದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅತಿಯಾದ ಸೂರ್ಯೋಷ್ಣವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವವೆಂದೂ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ದೇಶ, ಜಲ, ವಾಯುಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣದಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ '**ವಿಷೇಣೈವ ವಿಷಕ್ರಿಮೇಃ**' ಎಂಬ ತತ್ವಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ದೇಶ, ಜಲ, ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆದುಬಂದ ತನುಮನಗಳ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಆ ದೇಶ, ಜಲ, ವಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಆ ದೇಶ, ಜಲ, ವಾಯುಗಳು ಅವನಿಗೆ ರೋಗಕಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವನಿಗೆ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾದ ದೇಶವಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಫಪ್ರಧಾನವಾದ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದೇ ದೇಶದ ಶೀತಗುಣವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಕಫಪ್ರಧಾನವಾದ ರೋಗಗಳು ಬಾಧಿಸದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಶೀತ ದೇಶವು ಯಾರಿಗೆ ಸಾತ್ಮ್ಯವಾಗಿರುವುದೋ ಅವರು ಉಷ್ಣದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಶೀತಪ್ರಧಾನವಾದ ಜನಪದೋದ್ಧ್ವಂಸನ ರೋಗವು ಹರಡಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಬಾಧಿಸದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಕಾಲವಿಚಾರ

ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಋತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುವುದೋ ಅಥವಾ ಆ ಋತುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುವವೋ ಅಥವಾ ಆ ಋತುವಿಗೆ ತೀರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವೋ ಅಥವಾ ಆ ಋತುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತಿ ಉಗ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವವೋ ಅಂಥ ಕಾಲವು ಸಹ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸನ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೆಂದು **ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು** ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು ?

೧. ಗೃಹಾರ್ಹ ಭೂಮಿ ಪರೀಕ್ಷೆ :

ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಬಾರದಾದರೆ ಮನೆಯು, ಆ ಮನೆಗೆ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವು, ಆ ಮನೆಯ ಭೂಮಿಯು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಮನೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬಿಸಿಲು ಸಹ ಮನೆಯ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳ ಕೆಲವು ಸಮಯದವರೆಗಾದರೂ ಬೀಳುವಂತೆ ಮನೆಯ ರಚನೆ ಇರಬೇಕು. ಮನೆ ಇರುವ ಭೂಮಿಯು ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಂದುಹಾಕುವ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟ-ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪದವಾಗದಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿರಬೇಕು.

೨. ಆರೋಗ್ಯಾದರ್ಶ ಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ :

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆಯೂ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆಯೂ ಮನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕೆಂಬ ವಿಚಾರ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮನೆಗಳನ್ನು ದೂರದೂರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅನೇಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹರಡುವುದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಪ್ಪುವುದು. ಅಂತೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ನಿರ್ಮಲಜಲದ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಬಾವಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಇದ್ದರೆ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಯೂ ತಪ್ಪುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸ ಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಚಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಊರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದಾಗ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕವಾಗುವಂತೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಲಾಗದ ಮನೆಗಳನ್ನು ಕೆಡವಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಿವಾಸಸ್ಥಾನಾದಿ ವಿಚಾರದ ಅಧ್ಯಾಯದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಔಪಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು

ಔಪಸರ್ಗಿಕ ರೋಗ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಎಂದರ್ಥ.

(೧) ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀರು, ವಾಯು, ದೇಶ, ಕಾಲಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೇ ದೂಷಿತವಾದರೆ ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಜನಸಮುದಾಯವೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಬಹುದು.

(೨) ಹಾಗೆ ಇಡೀ ಜನಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ, ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪಸರಿಸುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಪಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳೆಂದು ಹೆಸರು.

> ಕುಷ್ಠಂ ಜ್ವರಶ್ಚ ಶೋಷಶ್ಚ ನೇತ್ರಾಭಿಷ್ಯಂದ ಏವ ಚ।
> ಔಪಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಾಶ್ಚ ಸಂಕ್ರಾಮಂತಿ ನರಾನ್ನರಮ್॥

ಎಂದರೆ ಕುಷ್ಠ, ಜ್ವರ, ಕ್ಷಯ, ನೇತ್ರಾಭಿಷ್ಯಂದ (ಕಣ್ಣುನೋವು), ಅಲ್ಲದೆ ಔಪಸರ್ಗಿಕಗಳೆಂದು ಎಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಂಟುವುವೆಂದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿಡುಬು, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ದುಷ್ಟ ನೆಗಡಿ ಜ್ವರ (ಫ್ಲ್ಯೂ), ವಿಷಮಜ್ವರ, ಪ್ಲೇಗು, ವಿಷೂಚಿಕಾ (ಕಾಲರಾ), ಉಪದಂಶ, ಪೂಯಮೇಹ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು

ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸೋಂಕುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವುವುಗಳು ಕೆಲವು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳ ವಿಚಾರವು ಹಳೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಔಪಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪಸರಿಸುವುವೆಂಬುದರ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಪುರಾತನರಿಗೆ ಇತ್ತೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

(೩) ಔಪಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಹಬ್ಬುವುವೆಂಬುದರ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಪುರಾತನರಿಗೆ ಇತ್ತೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿದೆ.

> ಪ್ರಸಂಗಾತ್ ಗಾತ್ರಸಂಸ್ಪರ್ಶಾತ್ ನಿಃಶ್ವಾಸಾತ್ ಸಹಭೋಜನಾತ್।
> ಸಹಶಯ್ಯಾಸನಾಚ್ಚಾಪಿ ವಸ್ತ್ರಮಾಲ್ಯಾನುಲೇಪನಾತ್।
> ಔಪಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಾಶ್ಚ ಸಂಕ್ರಾಮಂತಿ ನರಾನ್ನರಮ್॥

ಎಂದರೆ ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯವಹಾರದಿಂದ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ, ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ, ಸಹಭೋಜನದಿಂದ, ಸಹಶಯ್ಯಾಸನಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಪರರ ಬಟ್ಟೆ, ಮಾಲೆ ಆದಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅನುಲೇಪನ ಪ್ರಸಾಧನದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಔಪಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡುವವು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕುಷ್ಠ ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ಅನೇಕ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಸೂಚಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ಉರಃಕ್ಷತ ಜ್ವರ (ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ), ಆಂತ್ರಿಕ ಜ್ವರ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್) ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ಜ್ವರಗಳು ಸೂಚಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಔಪಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡಬೇಕಾದರೆ ಆ ರೋಗಗಳ ವಿಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ವಾಹಕವು ಯಾವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿರ್ದೇಶನ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಜಲವಾಯುಗಳ ಮೂಲಕ ಆ ವಿಷವು ಪಸರಿಸುವುದೆಂದು ಹಿಂದಿನವರ ಕಲ್ಪನೆ ಇರಬೇಕು.

(೪) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಿಃಶ್ವಾಸ, ಸಹಭೋಜನಾದಿಗಳಿಂದ

ಔಪಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡಬೇಕಾದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿಯ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ವಿಷಮಗೊಂಡಿರಲೇಬೇಕಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶಗಳು ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸು ವಷ್ಟು ದೂಷಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ದೋಷವೈಷಮ್ಯ ಇರದಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಅಥವಾ ದೋಷಗಳು ಸಾಮ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶಗಳ ವಿಷವು ದೋಷಗಳ ಸಾಮ್ಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸದೆ ರೋಗವುಂಟಾಗಲಾರದು.

(೫) ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ಔಪಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವವರು ತಮ್ಮ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಯಾವಾ ಗಲೂ ಸಾಮ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಸದ್ವೃತ್ತಗಳಿಂದ ದೋಷ, ಧಾತು, ಮಲ ಗಳನ್ನು ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶಗಳ ವಿಷಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಬಗ್ಗದಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶಗಳು ದೂಷಿತವಾಗದಂತೆ ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಥಾತ್ ಧರ್ಮಾನುಸರಣೆ, ಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

(೬) ಜನಪದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನಿವಾಸಸ್ಥಾನಾದಿ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮೇರೆಗೆ ನೀರು, ವಸತಿ, ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಶುದ್ಧ ವಾಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

(೭) ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮೇರೆಗೆ ಆಚಾರವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ **'ಕಾಲಾರ್ಥಕರ್ಮಣಾಂ ಯೋಗೋ'** ಎಂಬ ಸೂತ್ರ ದಲ್ಲಿಯ ತತ್ವವನ್ನೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರವು.

(೮) ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಧರ್ಮವು ಎಂದರೆ ದುರಾಹಾರ, ದುರ್ವಿಹಾರಗಳು ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಯುದ್ಧಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಜನ

ಸಮುದಾಯದ ಮರಣಕ್ಕೂ ಅಧರ್ಮವೇ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಅಗ್ನಿವೇಶರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಗಿ ಆತ್ರೇಯ ಋಷಿಗಳು ಹೀಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ: 'ರಾಜ್ಯ, ಗ್ರಾಮ, ನಗರಗಳ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸದಾಚಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಅನ್ಯಾಯದಿಂದ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಆಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ನಾಗರಿಕರೂ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅಧರ್ಮವು ಪ್ರಚುರವಾದಾಗ ದೇವತೆಗಳೂ ಕೂಡ ಮುನಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಜನತೆಯನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಪರಿತ್ಯಕ್ತವಾದ ನಗರಗ್ರಾಮಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಕಾಲಗಳು ದೂಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಳೆ, ಗಾಳಿ, ಚಳಿ, ಬಿಸಿಲುಗಳು ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುವು. ಅದರಿಂದ ಜನಪದೋಧ್ವಂಸಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ಕಾಲಾಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವಿಜ್ಞಾನ

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸ್ವಸ್ಥಜೀವನದ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಪೌರುಷ (ಪ್ರಯತ್ನ) ಮತ್ತು ದೈವಗಳ ಬಗೆಗೂ ವಿಚಾರಮಾಡಲಾಗಿರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮರಣದ ಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಸಕಾಲದ ಮರಣವೆಂದರೇನು? ಎಂಬುದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅಧರ್ಮದಿಂದ ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶ, ಕಾಲಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಜನಪದೋಧ್ವಂಸನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದಾಯಿತು. ಹಾಗೆ ಜಲ, ವಾಯು, ದೇಶಗಳು ಕೆಟ್ಟಾಗ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಮರಣವನ್ನು ಹೊಂದ ಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮರಣಸಮಯವು ಮೊದಲೇ ನಿಯತ ವಾಗಿದೆಯೇ? ಎಂದರೆ ಜೀವಿತವೆಂಬುದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅಗ್ನಿವೇಶರು ಕೇಳಿದಾಗ ಅತ್ರಿ ಋಷಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ: 'ಆಯುಷ್ಯವು ನಿಯತಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಮಿತವಾಗಿವೆ ಎಂದಾಗಲೀ, ಆ ನಿಯತಾವಧಿಯ ಕೊನೆಗೆ ಸಾಯುವುದೇ ಸಕಾಲ ಮೃತ್ಯು ಎಂದಾಗಲಿ ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.'

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಪೌರುಷ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಹತ್ವವೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಯಸ್ಸು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿಯತವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಗತ್ಯವೇನಿತ್ತು? ಹೋಮ ಹವನ, ಜಪತಪಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವೇನಿತ್ತು? ಹಿಂಸ್ರಪಶುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗಂಡಾಂತರ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲುಗಳು ಬೆದರಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಓಡಿಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿತ್ತು? ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ದಂಡ, ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಗಳಿಗೆ ಭಯಪಡುವ ಕಾರಣವೇನಿತ್ತು? ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಪೌರುಷಸಾಧನೆಗೂ ಒಂದು ಸ್ಥಾನವಿದೆ ಎಂದೂ ಅದರ ಮೂಲಕ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು

ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದೂ ಮನುಷ್ಯಸಾಮಾನ್ಯನೂ ಋಷಿಮುನಿಗಳೂ ಸಹ ನಂಬಿ ರುವರೆಂದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯದ ಅವಧಿಯು ನಿಯತವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಆತ್ರೇಯ ಮುನಿಗಳು ಹೇಳಿದಾಗ ಅಗ್ನಿವೇಶರು ಪುನಃ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಹಾಗಾದರೆ ಸಕಾಲಮೃತ್ಯು ಮತ್ತು ಅಕಾಲಮೃತ್ಯು ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ ಏನು?' ಎಂದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ರಿ ಮುನಿಗಳು ಹೀಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ: 'ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ರಥದ ಚಕ್ರವು ಎರಡು ರೀತಿಯಿಂದ ಸವೆದು ನಷ್ಟವಾಗಬಹುದು:

(೧) ರಥದ ಅಚ್ಚು, ಹಲ್ಲು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಲ ಮತ್ತು ಘನತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಥವು ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಹರ ಚಕ್ರದ ಗುಂಭ, ಹಲ್ಲು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಘನತ್ವ, ಬಲಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಅವುಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ವೇಗದಿಂದ ಸವೆಯುತ್ತಹೋಗು ತ್ತವೆ. ಆ ಸವೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಚಕ್ರವು ವಿಸ್ಖಲಿತವಾಗಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಚಕ್ರದ ಸಕಾಲನಾಶವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

(೨) ಆದರೆ ರಥಿಕನು ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ತಗ್ಗುದಿನ್ನೆಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಚಕ್ರದ ಗುಂಭ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಲ, ಘನತ್ವಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸಿಕ್ಕಾಬಟ್ಟೆ ರಥವನ್ನು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಓಡಿಸಿದರೆ ನಾಶಹೊಂದುವುದು. ಅದನ್ನು ಅಕಾಲನಾಶವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಎಂದರೆ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಸಕಾಲಮೃತ್ಯು ಮತ್ತು ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅರ್ಥಾತ್ ಮನುಷ್ಯನು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಅವನ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವ ಗಳು ದೋಷ, ಧಾತು, ಮಲಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಘನತ್ವ, ಬಲತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರು ವವು. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವೇಕದಿಂದ ಸದಾಚಾರ, ಸದ್ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹುಮೆಲ್ಲಗೆ ಸವೆದು ಆ ದೋಷಧಾತು ಮಲಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದನಂತರ ನಾಶವಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು

ಹೊಂದಬಹುದು. ಅದನ್ನು **ಸಕಾಲಮೃತ್ಯುವೆಂದು** ಕರೆಯಬಹುದು. ಆದ
ಪೌರುಷಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಆ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆಯುಷ್ಯವನ
ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಸುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಮೂರ್ಖ ರಥಿಕನ
ದುರಾಹಾರ, ದುರ್ವಿಹಾರ, ದುರಾಚಾರಗಳಿಂದ ದೋಷಧಾತು ಮಲಗಳನ
ಅರ್ಥಾತ್ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಸತ್ವಗಳನ್ನು ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಇತಿಮಿತಿ ಇಲ್ಲ
ದುಡಿಸುತ್ತಹೋದರೆ ಅವು ಬೇಗನೆ ಸವೆದು **ಕಾಲಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ** ನಿಶ್ಚ
ವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದುವುವು. ಅದೀಗ **ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುವಾಗಿದೆಯೆಂ**ದ
ಹೇಳಬಹುದು.'

ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ-143

ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ

ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯವಿಧಾನದ ಪರಿಚಯವೂ ಉಪಯೋಗವೂ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ವಿವಾದವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದರೆ, ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

'ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ' ಅಂಥ, ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಡಾ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾಯರು ಹೆಸರಾಂತ ವೈದ್ಯರು. ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೂಲಕ, ಲೇಖನಗಳ ಮೂಲಕ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಜನಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಈ ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು
ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ : : ಬೆಂಗಳೂರು 18